

# Table of Contents

THANH TỊNH ĐẠOGIẢNG GIẢI	1
GIỚI và ĐỊNH	1
HỒI HƯỞNG	4
LỜI NÓI ĐẦU	5
Ký Hiệu Viết Tắt	12
MỤC LỤC	13
PHẦN I:GIỚI	19
Chương Một: Miêu Tả Về Giới	20
1. Giới Thiệu	20
2. Giới	41
2.1. Giới Là Gì?	41
2.2. Ý Nghĩa Của Giới	49
2.3. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gần Của Giới	50
2.4. Lợi Ích Của Giới	57
2.5. Các Loại Giới	60
2.6. Ô Nhiễm Và Thanh Lọc Giới	127
Chương Hai: Các Hạnh Đầu Đà	134
1. Giới Thiệu	134
2. Hạnh Y Phấn Tảo	136
3. Hạnh Tam Y	141
4. Hạnh Đi Khất Thực	145
5. Hạnh Khất Thực Từng Nhà	151
6. Hạnh Nhất Tọa Thực	152
7. Hạnh Ăn Một Bát	155
8. Hạnh Không Nhận Tàn Thực	159
9. Hạnh Ở Rừng	167
10. Hạnh Ở Gốc Cây	173
11. Hạnh Sống Ngoài Trời	174
12. Hạnh Ở Nghĩa Trang	176
13. Hạnh Ở Chỗ Nào Cũng Được	181
14. Hạnh Ngồi	182

15. Phần Linh Tinh	185
PHẦN II: ĐỊNH	200
Chương Ba: Bất Đề Mục Thiền	201
1. Định Và Ý Nghĩa Của Định	201
2. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gắn Của Định	202
3. Các Loại Định	204
4. Cách Tu Tập	209
4.1. Các Chương Ngại	211
4.2. Thiện Hữu	223
4.3. Các Cơ Tánh	228
4.4. Các Đề Mục	241
4.5. Sự Dâng Hiến	264
4.6. Các Cách Thuyết Giảng	266
Chương Bốn: Kasiṇa Đất	268
1. Mười Tám Khuyết Điểm Của Một Tự Viện	268
2. Năm Yếu Tố (Thích Hợp) Của Một Tự Viện	277
3. Kasiṇa Đất	281
4. Hai Loại Định	292
5. Hộ Trì Ấn Tượng	293
6. Mười Kỹ Năng Cho Sự An Trú	296
7. Quân Bình Tấn Và Định	304
8. Lộ Tâm Thiền	309
9. Sơ Thiền	312
10. Nói Rộng Quang Tượng	333
11. Nhị Thiền	345
12. Tam Thiền	357
13. Tứ Thiền	372
14. Phương Pháp Chia Năm	378
Chương Năm: Những Đề Mục Kasiṇa Còn Lại	380
1. Kasiṇa Nước	380
2. Kasiṇa Lửa	384
3. Kasiṇa Gió	386
4. Kasiṇa Xanh Dương	386

5. Kasiṇa Vàng	388
6. Kasiṇa Đỏ	388
7. Kasiṇa Trắng	388
8. Kasiṇa Ánh Sáng	389
9. Kasiṇa Không Gian	390
10. Dẫn Giải Chung	392
Chương Sáu: Thiền Bất Mỹ	405
1. Những Định Nghĩa	405
2. Dẫn Giải Chung	410
Chương Bảy: Sáu Tùy Niệm	417
1. Giới Thiệu Chung	418
2. Niệm Phật	423
3. Niệm Pháp	480
4. Niệm Giới	486
5. Niệm Thí	493
6. Niệm Thiên	499
Chương Tám: Những Đề Mục Tùy Niệm Còn Lại	506
1. Niệm Chết	506
2. Pháp Chế Định	517
3. Thân Hành Niệm	529
4. Niệm Hơi Thở	589
5. Niệm Sự An Lạc	689
Chương Chín: Các Phạm Trú	697
1. Từ	699
2. Bi	745
3. Hỷ	749
4. Xả	750
5. Dẫn Giải Chung	753
Chương Mười: Thiền Vô Sắc Giới	776
1. Không Vô Biên Xứ	776
2. Thức Vô Biên Xứ	799
3. Vô Sở Hữu Xứ	802
4. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ	805

5. Dẫn Giải Chung	811
Chương Mười Một: Tính Bất Tịnh Của Vật Thực Và Phân Tích Tứ Đại	815
1. Tính Bất Tịnh Của Vật Thực	815
2. Phân Tích Tứ Đại	835
3. Lợi Ích Của Thiền Định	884
Chương Mười Hai: Thần Thông	888
1. Giới Thiệu	888
2. Thần Túc Thông	888
Chương Mười Ba: Những Loại Thần Thông Khác	953
1. Thiên Nhĩ Thông	953
2. Tha Tâm Thông	962
3. Túc Mạng Minh	970
4. Thiên Nhãn Thông	1002
5. Dẫn Giải Chung	1017
PHỤ LỤC: BẢNG NÊU CHI PHÁP	1025
Bảng Nêu 1: Sơ Lược 40 Đề Mục Thiền	1025
Bảng Nêu 2: Giáo Lý Duyên Khởi	1029
Bảng Nêu 3: 528 Cách Thực Hành Tâm Từ	1031
Bảng Nêu 4: Thức Uẩn	1032
Bảng Nêu 5: 31 Cõi Hiện Hữu	1036
Bảng Nêu 6: Thần Thông Và Đối Tượng	1038
Bảng Nêu 7	1039
Tài Liệu Tham Khảo	1040
PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ	1042
Tamhoc.org	2

**THERAVĀDA**

**THANH TỊNH ĐẠO  
GIẢNG GIẢI**



**GIỚI và ĐỊNH**

Tác giả: **Venerable Sayadaw U Silānanda**

Biên dịch: **Pháp Triều**

**PL: 2564**

**DL: 2020**



**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

Tamhoc.org 7/7/2022 :  
+ Thêm Bookmark ( bảng phụ lục tiện việc tra cứu)

# Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải

*(The Studies of the Path of Purification)*

*Nguyên Tác Tiếng Anh của*

*Venerable Sayadaw U Sīlānanda*

*Bản Dịch Tiếng Việt của Pháp Triều*

# HỒI HƯƠNG

--ooOoo--

Nông Văn Hằng  
Trần Thị Quế Anh



## LỜI NÓI ĐẦU

Nói theo ngôn ngữ ngày nay, Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) do ngài Buddhaghosa biên soạn có thể được đánh giá là một siêu siêu luận văn Tiên sĩ Phật học do bởi tính quy mô về chuyên môn và tầm ảnh hưởng của nó trong giới nghiên cứu cũng như đối với hàng học Phật. Dựa vào một đoạn kệ bốn câu trong Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya), ngài Buddhaghosa đã soạn ra luận văn này, vốn được xem là Sớ Giải tổng quát cho toàn bộ Giáo Lý của Đức Phật và là một cẩm nang hành thiền thiết yếu và đặc dụng cho người tu Phật. Trong luận văn, ngài đã phân tích rõ ràng và hướng dẫn thực hành chi tiết từng thành tố của Tam Học (Giới – Sila, Định – Samādhi và Tuệ – Paññā) với mục đích hướng hành giả đạt đến sự giải thoát thanh tịnh: Níp-bàn (Nibbāna).

Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải: Giới Và Định này là tập 1 của bộ sách hai tập được chúng tôi thực hiện (chuyển ngữ và biên soạn) từ các bài giảng về Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) bằng tiếng Anh của ngài Sayadaw U Silānanda. Chúng tôi đã bắt đầu đặt bút phiên dịch những câu chữ đầu tiên của các bài giảng vào ngày 30/12/2016. Với gần hai năm gián đoạn trong việc biên dịch vì các lý do cá nhân, phải mất gần một năm rưỡi, chúng tôi mới hoàn thành được tập 1. Đối với bản thân chúng tôi, thực hiện tác phẩm này khá là công phu và được xem như là một công trình nghiên cứu. Sau đây là một vài chi tiết chúng tôi muốn chia sẻ cùng quý độc giả và mong quý độc giả hãy ghi nhận những chi tiết này trước khi tiến vào đọc tác phẩm. Những chi tiết này sẽ giúp quý độc giả

hiểu được bối cảnh ra đời của tác phẩm và cách thức đọc cũng như cách tiếp cận tác phẩm:

1. Có ít nhất hai bản dịch Anh ngữ hiện hành của tài liệu Visuddhimagga: *The Path of Purity* do Pe Maung Tin thực hiện và *The Path of Purification* do Bhikkhu Ñāṇamoli thực hiện. Bản dịch của Bhikkhu Ñāṇamoli thật ra không chỉ là bản chuyển ngữ trực tiếp từ luận văn Visuddhimagga của ngài Buddhaghosa bởi trong tác phẩm của mình, Bhikkhu Ñāṇamoli còn có dịch trích dẫn từ tài liệu Paramatthamañjūsā (tức là Phụ Sớ Giải (Ṭikā) của Visuddhimagga) cũng như thực hiện việc tra cứu và cung cấp nhiều nguồn trích từ các Chánh Văn (Pāḷi) và các Sớ Giải (Aṭṭhakathā) khác. Ngài Sayadaw U Silānanda đã dùng bản *The Path of Purification* của Bhikkhu Ñāṇamoli làm giáo trình cho các bài giảng của mình đến một lớp học tại Hoa Kỳ. Một trong những lý do có lẽ là vì bản dịch này phổ biến hơn trong giới độc giả Tây phương.

2. Trong quá trình giảng dạy, ngài Sayadaw U Silānanda đã phân tích thêm và có chỉ ra những sai sót trong bản dịch. Các học viên đã ghi âm lại các bài giảng. Chúng tôi không có tham dự lớp học, chỉ tiếp nhận lại các file ghi âm và những sao chép lại từ những file này. Trong quá trình biên dịch, chúng tôi ghi nhận có một vài điểm thiếu sót và không tương đồng giữa các file ghi âm và những sao chép. Thứ nhất, những tài liệu này hoàn toàn thiếu phần cuối của đề mục Niệm Pháp và toàn bộ đề mục Niệm Tăng của chương thứ bảy (do đó, đây là những phần thiếu sót trong tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải: Giới Và Định* do chúng tôi thực hiện). Thứ hai, không có

file ghi âm nhưng lại có những sao chép cho phần về ân đức Bhagavā trong đề mục Niệm Phật của chương thứ bảy (vì vậy, chúng tôi không thể tiến hành việc nghe lại file ghi âm nếu gặp những vấn đề đáng nghi hoặc trong phần sao chép). Thứ ba, không có những sao chép lại cho các file ghi âm về các đề mục Niệm Giới, Niệm Thí và Niệm Thiên của chương thứ bảy cũng như phần cuối của chương thứ mười hai (cho nên, chúng tôi phải tiến hành việc nghe các file ghi âm và sao chép lại các bài giảng trước khi thực hiện việc biên dịch). Các tài liệu chúng tôi có được này chỉ là những bài giảng trực tiếp từ ngài Sayadaw U Silānanda chưa qua bất kỳ một quá trình biên tập nào. Hơn nữa, trong quá trình giảng dạy, ngài có lược bỏ qua những chi tiết hiển nhiên và dễ hiểu không cần giải thích. Do đó, khi biên dịch, chúng tôi nhận ra rằng, để có thể theo dõi và hiểu được những bài giảng này (thông qua việc đọc tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải: Giới Và Định* do chúng tôi thực hiện), quý độc giả Việt Nam cần phải có bên cạnh mình một dịch phẩm Việt ngữ của luận văn Visuddhimagga.

3. Hiện nay có khá nhiều tác phẩm về Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) đang được lưu hành. Hai trong số đó được chúng tôi đặc biệt lưu tâm đến là *Thanh Tịnh Đạo* của Tỳ-khưu Ngộ Đạo và *Thanh Tịnh Đạo* của Thích nữ Trí Hải. *Thanh Tịnh Đạo* của Tỳ-khưu Ngộ Đạo là bản dịch Việt trực tiếp từ bản Visuddhimagga của ngài Buddhaghosa. Tuy nhiên, theo sự hiểu biết của chúng tôi, bản lưu hành của tác phẩm này hiện tại chỉ bao gồm hai phần Giới và Tuệ. Hơn nữa, vì là bản chuyển ngữ trực tiếp từ Visuddhimagga, trong bản dịch này không có những chi

tiết giải thích thêm từ *Paramatthamañjūsā* như trong bản dịch *The Path of Purification* của ngài Bhikkhu Ñāṇamoli mà ngài Sayadaw U Silānanda đã dùng làm giáo trình cho lớp học của ngài. Cho nên, việc sử dụng tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo* của Tỷ-khưu Ngộ Đạo là không thích hợp ở đây vì nó không đầy đủ phục vụ cho việc theo dõi những bài giảng của ngài Sayadaw U Silānanda. *Thanh Tịnh Đạo* của Thích nữ Trí Hải là bản dịch Việt từ bản *The Path of Purification* của ngài Bhikkhu Ñāṇamoli. Đây thật sự là một điều may mắn và do đó, chúng tôi khuyến khích quý độc giả nên sử dụng dịch phẩm này để đọc cùng với tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải: Giới Và Định* do chúng tôi thực hiện.

4. Như đã được trình bày ở trên, trong quá trình giảng dạy của mình, ngài Sayadaw U Silānanda đã chỉ ra những sai sót trong bản dịch Anh ngữ *The Path of Purification* của ngài Bhikkhu Ñāṇamoli. Vì tác phẩm *Thanh Tịnh Đạo* của Thích nữ Trí Hải là bản dịch Việt của tác phẩm *The Path of Purification* của ngài Bhikkhu Ñāṇamoli, cho nên, những sai sót trong bản *The Path of Purification* (được ngài Sayadaw U Silānanda chỉ ra) hầu như đều xuất hiện trong bản *Thanh Tịnh Đạo* của Thích nữ Trí Hải. Hơn nữa, trong tác phẩm của mình, Thích nữ Trí Hải đã lược dịch, bỏ qua khá nhiều chi tiết (có lẽ được dịch giả xem là không quan trọng). Nhưng với sự phân tích của ngài Sayadaw U Silānanda, những chi tiết này là cần thiết cho việc hiểu sâu và trọn vẹn *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhimagga*). Cho nên, chúng tôi khuyến khích quý độc giả lưu tâm đến những điểm này trong quá trình đọc

Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải: Giới Và Định do chúng tôi thực hiện.

5. Để giúp cho quý độc giả tiện theo dõi và định vị, chúng tôi có đính kèm khá nhiều chú thích ở cuối mỗi trang. Chúng tôi khuyến khích độc giả ghi nhận và đọc những chú thích này để có thể hiểu rõ nội dung, chi tiết, văn cảnh và các phân tích muốn trình bày trong các bài giảng. Chúng tôi cũng có dịch và đính kèm vào phần Phụ Lục cuối sách một vài bảng nêu để giúp quý độc giả tiện theo dõi và thống kê các chi pháp.

Phước thiện này đã không thể được thành tựu viên mãn nếu không nhờ vào sự động viên, hỗ trợ và giúp đỡ nhiệt tâm của các vị thầy và của rất nhiều đạo hữu. Chúng tôi trước hết xin tri ân đạo hữu Bảo Đăng (Ratanadīpa) đã trao tặng cho chúng tôi các file ghi âm và những sao chép, và đã khuyến khích chúng tôi biên dịch tác phẩm ngay từ những ngày đầu tiên chúng tôi đặt chân đến JTBMU. Và sẽ là một điều vô cùng thiếu sót nếu chúng tôi không ghi nhận và tán dương công đức của các học viên của lớp học đã thực hiện việc ghi âm và các đạo hữu (không rõ danh tánh) đã dành vô số thời gian quý báu sao chép lại các bài giảng từ những file ghi âm (có tự mình trải nghiệm qua, chúng tôi mới thật sự cảm nhận được tính trần ai của công việc này). Chúng tôi xin đặc biệt tri ân Sayadaw U Jssariya và Ashin Ācāra đã giải đáp cho chúng tôi những thắc mắc mang tính chuyên môn trong quá trình biên dịch. Đạo hữu Thiện Tuệ đóng vai trò chính yếu trong việc đọc kỹ bản thảo và góp ý chỉnh sửa lời văn. Đạo hữu cũng là người trình bày bản thảo và là người đại diện chúng tôi liên hệ với nhà xuất bản và nhà in. Các đạo hữu Tâm Lan, Tuệ

Phước, Tâm Hiền, Vũ Thị Châu Giang và Lê Xuân Phi đã dành rất nhiều thời gian và công sức kêu gọi hùn phước và giúp lưu hành ấn phẩm đến tay độc giả. Chị Nguyễn Thị Hồng Nga đã dành thời gian quý báu xem qua bản thảo. Các đạo hữu trên Facebook đã trợ giúp tìm kiếm các nguồn tài liệu và cung cấp những kiến thức phổ thông khi chúng tôi cần. Chúng tôi vô cùng tri ân sự quan tâm và hỗ trợ quý báu của tất cả các đạo hữu. Chúng tôi cũng nhân dịp này gửi lời cảm ơn chân thành đến Tu nữ Phước Thủy và các Phật tử tại chùa Bửu Quang, Thủ Đức đã giúp chúng tôi dâng sách đến các tự viện cũng như phân phát sách đến các Phật tử tại Việt Nam. Chúng tôi cũng xin ghi nhận và tán dương công đức của tất cả các đạo hữu trong nước và hải ngoại đã đóng góp tịnh tài hùn phước in ấn và vận chuyển tác phẩm đến tay độc giả. Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo hộ trì cho các đạo hữu thân tâm thường an lạc và vững bước trên đường tu học.

Dẫu cẩn thận đến mức nào, chúng tôi vẫn khó có thể tránh khỏi những sai sót trong quá trình biên dịch. Kính mong các bậc tôn túc trưởng thượng và quý độc giả lượng tình bỏ qua và chỉ bảo, chúng tôi sẽ tiếp nhận bằng sự tri ân.

Chúng tôi xin chia đều phần phước phát sanh từ việc thiện này đến thầy tổ, gia quyến và tất cả chúng sanh trong tam giới, đặc biệt là cô song thân của chúng tôi. Mong cầu phước thiện này hãy hộ trì cho tất cả luôn được an vui, có trí tuệ và tu hành tinh tấn chóng đến ngày giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Pháp Thí Thắng Mọi Thí (Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jināti). Chúng tôi nguyện cầu do phước thiện này, quả vị Phật Chánh Đẳng Giác sẽ trở thành hiện thực cho chúng tôi trong ngày vị lai (Jminā puññakammena sammāsambuddho homi anāgate).

*Granada Hills, Vesak 2564*

*(ngày 06 tháng 05 năm 2020)*

*Pháp Triệu*

## Ký Hiệu Viết Tắt

- 1 ND Người dịch
- 2 TPOP-BN *The Path of Purification* by Bhikkhu Ñāṇamoli
- 3 TTD-G-ND *Thanh Tịnh Đạo, Phần Giới* do Tỷ-khuru Ngộ Đạo dịch
- 4 TTD-TH *Thanh Tịnh Đạo* do Ni sư Trí Hải dịch



# MỤC LỤC

--ooOoo--

Lời Nói Đầu .....	v
Ký Hiệu Viết Tắt.....	xii
Mục Lục .....	xiii

## PHẦN I: GIỚI

### **Chương Một: Miêu Tả Về Giới..... 1**

1. Giới Thiệu .....	1
2. Giới.....	22
2.1. Giới Là Gì? .....	22
2.2. Ý Nghĩa Của Giới.....	30
2.3. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gắn Của Giới .....	31
2.4. Lợi Ích Của Giới.....	38
2.5. Các Loại Giới.....	41
2.6. Ô Nhiễm Và Thanh Lọc Giới .....	108

### **Chương Hai: Các Hạnh Đầu Đà ..... 115**

1. Giới Thiệu .....	115
2. Hạnh Y Phấn Tảo .....	117
3. Hạnh Tam Y .....	122
4. Hạnh Đi Khất Thực .....	126
5. Hạnh Khất Thực Từng Nhà.....	132
6. Hạnh Nhất Tọa Thực .....	133
7. Hạnh Ăn Một Bát .....	136

8. Hạnh Không Nhận Tàn Thực .....	140
9. Hạnh Ở Rừng.....	148
10. Hạnh Ở Góc Cây .....	154
11. Hạnh Sống Ngoài Trời .....	155
12. Hạnh Ở Nghĩa Trang .....	157
13. Hạnh Ở Chỗ Nào Cũng Được .....	162
14. Hạnh Ngồi .....	163
15. Phàn Linh Tinh.....	166

## PHẦN II: ĐỊNH

### **Chương Ba: Bắt Đề Mục Thiền .....** 182

1. Định Và Ý Nghĩa Của Định .....	182
2. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gắn Của Định .....	183
3. Các Loại Định .....	185
4. Cách Tu Tập .....	190
4.1. Các Chương Ngại .....	192
4.2. Thiện Hữu .....	204
4.3. Các Cơ Tánh .....	209
4.4. Các Đề Mục .....	222
4.5. Sự Dâng Hiến.....	245
4.6. Các Cách Thuyết Giảng.....	247

### **Chương Bốn: Kasiṇa Đát .....** 249

1. Mười Tám Khuyết Điểm Của Một Tự Viện.....	249
2. Năm Yếu Tố (Thích Hợp) Của Một Tự Viện.....	258

3. Kasina Đất .....	262
4. Hai Loại Định .....	273
5. Hộ Trì Ấn Tượng.....	274
6. Mười Kỹ Năng Cho Sự An Trú.....	277
7. Quân Bình Tấn Và Định.....	285
8. Lộ Tâm Thiền .....	290
9. Sơ Thiền .....	293
10. Nói Rộng Quang Tượng.....	314
11. Nhị Thiền.....	326
12. Tam Thiền .....	338
13. Tứ Thiền .....	353
14. Phương Pháp Chia Năm .....	359
<b>Chương Năm: Những Đề Mục Kasina Còn Lại .....</b>	<b>361</b>
1. Kasina Nước .....	361
2. Kasina Lửa.....	365
3. Kasina Gió.....	367
4. Kasina Xanh Dương.....	367
5. Kasina Vàng .....	369
6. Kasina Đỏ .....	369
7. Kasina Trắng .....	369
8. Kasina Ánh Sáng.....	370
9. Kasina Không Gian .....	371
10. Diễn Giải Chung.....	373

<b>Chương Sáu: Thiên Bất Mỹ .....</b>	<b>386</b>
1. Những Định Nghĩa .....	386
2. Diễn Giải Chung.....	391
<b>Chương Bảy: Sáu Tùy Niệm .....</b>	<b>398</b>
1. Giới Thiệu Chung.....	399
2. Niệm Phật .....	404
3. Niệm Pháp .....	461
4. Niệm Giới.....	467
5. Niệm Thí.....	474
6. Niệm Thiên.....	480
<b>Chương Tám: Những Đề Mục Tùy Niệm Còn Lại .....</b>	<b>487</b>
1. Niệm Chết.....	487
2. Pháp Chế Định.....	498
3. Thân Hành Niệm .....	510
4. Niệm Hơi Thở .....	570
5. Niệm Sự An Lạc .....	670
<b>Chương Chín: Các Phạm Trú.....</b>	<b>678</b>
1. Từ .....	680
2. Bi .....	726
3. Hỷ .....	730
4. Xả .....	731
5. Diễn Giải Chung.....	734
<b>Chương Mười: Thiên Vô Sắc Giới .....</b>	<b>757</b>
1. Không Vô Biên Xứ.....	757

2. Thức Vô Biên Xứ .....	780
3. Vô Sở Hữu Xứ.....	783
4. Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ .....	786
5. Diễn Giải Chung.....	792
<b>Chương Mười Một: Tính Bất Tịnh Của Vật Thực Và Phân Tích Tứ Đại.....</b>	<b>796</b>
1. Tính Bất Tịnh Của Vật Thực.....	796
2. Phân Tích Tứ Đại .....	816
3. Lợi Ích Của Thiên Định .....	865
<b>Chương Mười Hai: Thần Thông .....</b>	<b>869</b>
1. Giới Thiệu .....	869
2. Thần Túc Thông .....	869
<b>Chương Mười Ba: Những Loại Thần Thông Khác .....</b>	<b>934</b>
1. Thiên Nhĩ Thông .....	934
2. Tha Tâm Thông.....	943
3. Túc Mạng Minh.....	951
4. Thiên Nhãn Thông.....	983
5. Diễn Giải Chung.....	998
Phụ Lục: Bảng Nêu Chi Pháp .....	1006
Tài Liệu Tham Khảo .....	1021
Phương Danh Thí Chủ .....	1023
Địa Chỉ Phân Phối.....	1029



**PHẦN I:  
GIỚI**

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa*

## **Chương Một: Miêu Tả Về Giới**

### **1. Giới Thiệu**

Tựa đề của nguyên tác là Visuddhimagga, được dịch là Thanh Tịnh Đạo, có nghĩa là con đường dẫn đến sự thanh lọc hay sự thanh tịnh. ‘Magga’ có nghĩa là con đường. ‘Visuddhi’ có nghĩa là sự thanh lọc hay sự thanh tịnh.

Nguyên tác được viết bằng ngôn ngữ Pāli. Thật ra, Pāli không phải là tên gọi của ngôn ngữ đó. Nó là tên của một thể loại văn học Pāli vốn được gọi là ‘Chánh Văn’. Thuật ngữ ‘Pāli’ được sử dụng với mục đích để phân biệt với Aṭṭhakathā (Sớ Giải) và Ṭīkā (Phụ Sớ Giải). Về sau, ngôn ngữ đó được biết đến hay được ghi nhận thành Pāli. Từ ‘Pāli’ có thể có nghĩa là Chánh Văn và cũng là ngôn ngữ được dùng để lưu trữ lại các bài giảng dạy. Chánh Văn thì bao gồm Luật (Vinaya), Kinh (Sutta) và Thắng Pháp (Abhidhamma). Chúng được gọi là ‘Pāli’. Các Sớ Giải thì được gọi là ‘Aṭṭhakathā’ và các Phụ Sớ Giải thì được gọi là ‘Ṭīkā’.

Luận văn này thuộc vào thể loại Sớ Giải, tức là một trong các thể loại của văn học Pāli. Trước hết, chúng ta có Chánh Văn. Rồi theo sau đó là các Sớ Giải. Và sau đó nữa là các chú giải về các Sớ Giải, mà được gọi là ‘Phụ Sớ Giải’.

Tác giả của tài liệu này là ngài Buddhaghosa. Tên gọi được lưu truyền của ngài là Bhadantācariya Buddhaghosa. Thật ra, tên gọi cá nhân của ngài là Buddhaghosa. Danh hiệu ở phía trước là Bhadantācariya. ‘Bhadanta’ có nghĩa đáng kính trọng và ‘ācariya’ có nghĩa là vị thầy. Cho nên, ý



nghĩa của tên gọi của ngài là vị thầy đáng kính trọng Buddhaghosa. Buddhaghosa là tên cá nhân. ‘Buddha’ có nghĩa là Đức Phật và ‘ghosa’ có nghĩa âm giọng hay tiếng nói. Cho nên ‘Buddhaghosa’ có nghĩa là âm giọng hay tiếng nói của Đức Phật (ND: Phật tử Việt Nam đôi lúc gọi ngài là Phật Âm).

Ngài biên soạn rất nhiều Sớ Giải. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) không phải là Sớ Giải duy nhất do ngài viết. Tài liệu này dường như là được soạn thảo trước và rồi các Sớ Giải khác được thực hiện sau đó. Chúng tôi không rõ là chúng đã được phát hành từng cuốn một hay ít nhiều là trong cùng một thời điểm. Các Sớ Giải khác thường hay nhắc đến Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) mỗi khi chúng trình bày một vấn đề gì đó một cách chi tiết. Cho nên, chúng ta có thể giả định rằng luận văn này đã được viết trước và rồi các Sớ Giải khác được thực hiện sau đó.

Mặc dầu tài liệu này được gọi là một ‘Sớ Giải’, nhưng nó không phải là Sớ Giải của một bài kinh (sutta) cụ thể nào, hay của một nhóm những bài kinh (sutta) cụ thể nào, hay của một tạng giáo lý (piṭaka) cụ thể nào. Nó được gọi là ‘Sớ Giải chung của Giáo Lý’. Điều này có nghĩa là nó trích dẫn khá nhiều thông tin từ Chánh Văn và rồi giải thích những đoạn trích dẫn này một cách rất chi tiết. Cho nên, nó không phải là Sớ Giải của bất kỳ một bài kinh (sutta) cụ thể nào, hay của một nhóm những bài kinh (sutta) cụ thể nào, hay của một tạng giáo lý (piṭaka) cụ thể nào. Nó là Sớ Giải chung cho tất cả Giáo Lý.

Một lần nữa, tác giả của luận văn này là ngài Buddhaghosa. Ngài đã sống vào thế kỷ thứ năm tức là cách thời của Đức Phật khoảng 900 năm.

Các Sớ Giải của ngài viết thì không phải là các tác phẩm của tự chính ngài viết ra. Lý do là vì các Sớ Giải đã có tồn tại trong thời kỳ của Đức Phật. Những Sớ Giải này được khẩu truyền từ thế hệ trước sang thế hệ sau. Sau đó, chúng đã được viết xuống và được mang đến Sri Lanka (Tích Lan). Một vài trong số đó đã được dịch sang ngôn ngữ Sinhalese. Vào thế kỷ thứ năm, ngài Buddhaghosa, một người gốc Ấn Độ, đã đến Sri Lanka và đã làm việc với các tu sĩ tại ngôi đại tự viện ở Anurādhapura, nơi đây là trụ sở vững mạnh của Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda).

Ngài đã được phép viết lại những Sớ Giải này và do đó, ngài đã viết chúng xuống cho Tăng chúng (Saṅgha) tại đó. Tất cả những gì ngài viết xuống đã được chấp nhận là các tác phẩm bình giải xác thực cho Chánh Văn, tức là cho Pāli.

Có một bản chú giải cho tài liệu này. Chúng ta gọi nó là bản ‘Phụ Sớ Giải’. Nó có tên gọi là Paramatthamañjūsā và có được nhắc đến trong phần giới thiệu của cuốn sách này<sup>1</sup>. Tài liệu Phụ Sớ Giải này được biên soạn bởi một vị tu sĩ có tên gọi là Venerable Dhammapāla. Tôi không rõ ngài thuộc vào thời đại nào, có lẽ là vào thế kỷ thứ bảy.

Như tựa đề của sách đã gợi ý, mục đích của việc viết ra tài liệu này là để vạch ra cho mọi người con đường dẫn đến sự thanh tịnh hay con đường dẫn đến sự thanh lọc: thanh tịnh đạo. ‘Thanh tịnh đạo’ có nghĩa là sự thanh lọc những tạp chất hay những phiền não khỏi tâm trí. Như vậy, thật ra đây là một tài liệu về thiền. Nó là một cẩm nang về thiền do một tu sĩ viết cho những tu sĩ.

---

<sup>1</sup> ND: TPOP-BN.

Khi viết luận thư này, ngài giả định rằng độc giả đã có kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma). Cho nên, nếu không có kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma) thì chúng ta sẽ không dễ dàng hiểu được một vài chỗ trong cuốn sách.

Mục đích của việc viết tài liệu này là chỉ để trợ giúp cho những ai muốn thực hành thiền. Nhiều loại thiền khác nhau được diễn giải trong tài liệu này. Ở một vài trường hợp, những sự giải thích được trình bày rất cặn kẽ và chi tiết.

Khi ngài viết tài liệu này, ngài đã theo sát cấu trúc được Đức Phật chỉ dạy trong một bài kinh (sutta). Cụ thể là ngài đã nhặt ra một đoạn kệ trong Tương Ứng Bộ (Saṃyutta Nikāya) của Kinh Tạng (Sutta Piṭaka). Đoạn kệ đó có được trình bày trong phần đầu của cuốn sách. Ngài đã theo đoạn kệ đó hay nói cách khác là ngài đã theo công thức phát triển tâm linh vốn đã được Đức Phật chỉ dạy để hình thành nên cấu trúc cho luận văn này.

Đức Phật dạy rằng có ba giai đoạn trong tiến trình phát triển tâm linh. Thứ nhất là giới (sīla). Thứ hai là định (samādhi). Thứ ba là tuệ (paññā). Giới (sīla) là nền tảng để gây dựng nên định (samādhi) và tuệ (paññā). Không có giới (sīla) thì không thể có định (samādhi). Không có định (samādhi) thì không thể có tuệ (paññā), tức là không thể có sự xuyên thấu vào bản chất của các pháp. Ba giai đoạn phát triển này phải nên được thực hành theo thứ tự. Ngài Buddhaghosa, tức là tác giả của luận văn này, đã theo sát cấu trúc này.

Giới (sīla) được miêu tả trong hai chương đầu tiên. Chương thứ nhất liên quan đến giới (sīla). Chương thứ hai có liên quan đến những vấn đề chúng ta gọi là ‘những sự

thực hành kham khổ<sup>1</sup>. Những sự thực hành kham khổ là với mục đích thanh lọc thêm nữa phần giới hạnh (sīla).

Từ chương thứ ba cho đến chương thứ 13, định (samādhi) được giải thích. Trong những chương này, 40 đề mục thiền chỉ tịnh được miêu tả một cách chi tiết. Hai chương cuối trong phần này trình bày lợi ích của thiền chỉ tịnh.

Từ chương thứ 14 cho đến chương thứ 23, tuệ (paññā) được miêu tả. Có tất cả 23 chương trong tài liệu này. Trong các chương thứ 14-17, kiến thức học thuyết về các uẩn, các xứ, các quyền, các nhân và vân vân được giải thích. Sự miêu tả về thiền minh sát (vipassanā) bắt đầu từ chương thứ 18 cho đến chương thứ 22. Chương cuối cùng (tức là chương thứ 23) giải thích các lợi ích của thiền minh sát (vipassanā).

Tài liệu này có hai phiên bản bằng tiếng Pāli được viết bằng ký tự Roman. Một phiên bản được hội Pali Text Society (PTS) ở London xuất bản. Phiên bản còn lại được Harvard University xuất bản. Phiên bản của PTS được xuất bản vào năm 1921. Nó già hơn tất cả mọi người chúng ta ở đây. Phiên bản Harvard được xuất bản vào năm 1950.

Có hai bản dịch sang Anh ngữ. Bản thứ nhất được thực hiện bởi một cư sĩ người Miến có tên là Pe Maung Tin; vị này cũng là biên tập viên của bộ Sớ Giải đầu tiên của tạng Thắng Pháp (Abhidhamma), tức là tài liệu *Aṭṭhasālinī*. Bản tiếng Anh được gọi là *The Expositor*. Bản dịch của Pe Maung Tin ra mắt trước và được xuất bản vào năm 1923. Bản dịch Anh ngữ thứ hai được gọi là *The Path of Purification* được thực hiện bởi ngài Ñāṇamoli. Ngài là

---

<sup>1</sup> ND: Tức là các pháp đầu đà.

một người Anh, xuất gia sau chiến tranh. Khi là tu sĩ, ngài đã sống ở Sri Lanka. Khi ngài thực hiện bản dịch này thì tôi cũng đang ở Sri Lanka. Tôi có mặt ở đó vào năm 1956 khi bản dịch này được ra mắt. Như vậy là có hai bản dịch Anh ngữ. Nhiều người cho rằng bản dịch sau thì tốt hơn. Nhưng tôi không rõ. Chúng ta sẽ phải tìm hiểu xem.

Trong tám tuần chúng ta sẽ học chỉ có ba chương thôi. Có lẽ chúng ta sẽ tiếp tục học những chương khác vào năm sau. Trong phần này, có tất cả chỉ là 120 trang. Như vậy, chúng ta sẽ phải đọc khoảng mười lăm trang mỗi tuần. Điều đó có nghĩa là các bạn phải đọc ba trang mỗi ngày. Tôi muốn các bạn phải thật sự đọc tài liệu này trước khi các bạn đến lớp học vì tôi không thể giảng chi tiết được nếu chúng ta phải đọc từ đầu đến cuối tại lớp. Chúng ta sẽ không thể hoàn thành mười lăm trang trong vòng một tiếng đồng hồ vì tôi sẽ phải giải thích một vài chi tiết khó trong tài liệu này. Như vậy, chúng ta sẽ học ba chương trong vòng tám tuần.

Chương thứ nhất có liên quan đến giới (sīla). Điều không may mắn là ở đây chỉ đề cập và thảo luận về giới (sīla) của tu sĩ mà thôi. Luận văn này được viết cho các tu sĩ. Cho nên, chương đầu tiên có liên quan hoàn toàn đến giới (sīla) của tu sĩ. Sự thanh lọc về giới (sīla) được nhấn mạnh rất nhiều trong chương này.

Có một câu nói tại Miến Điện rằng, nếu một tu sĩ nghiên cứu Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), sau khi nghiên cứu xong, ông sẽ hoặc là sẽ xả y hoàn tục hoặc là sẽ đi vào rừng và thực hành thiền. Đó là vì giới (sīla) phải được gìn giữ vô cùng trong sạch và rất khó để giữ trong sạch tất cả những giới điều này. Cho nên, một vài tu sĩ có thể sẽ trở nên vỡ mộng hoặc trở nên bất an vì nhận ra rằng

mình đang bị bất tịnh và có thể xả y. Hoặc nếu các bạn là một tu sĩ trong sạch và nghiêm túc, thì các bạn sẽ giữ giới (sīla) và các bạn sẽ đi vào rừng thực hành thiền.

Học viên: Hoặc là nghiên cứu nó?

Sayadaw: Đúng vậy. Thật ra tất cả các tu sĩ đều có học hỏi và nghiên cứu vì nếu các bạn thích thú với thiền, các bạn phải học hỏi và nghiên cứu nó. Những hướng dẫn về thiền được trình bày chi tiết trong tài liệu này. Mọi người hay mọi tu sĩ muốn hành thiền thì ít nhất phải quen thuộc một chút nào đó với luận thư này, mặc dầu họ có thể là không đọc hết toàn bộ cuốn sách. Nương tựa vào giáo thọ sư và đọc một vài phần trong cuốn sách, họ có thể tiến hành việc hành thiền. Đây là cầm nang hành thiền dành cho cả các thiền sư cũng như dành cho các học viên.

Chương thứ nhất liên quan đến giới của các tu sĩ. Trước hết, tác giả<sup>1</sup> trình bày cho chúng ta một đoạn kệ được trích ra từ Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya). Dựa vào đoạn kệ này, ngài lập ra dàn bài (kế hoạch) cho cuốn sách. Ngài đã viết dựa trên nền của đoạn kệ này, vốn miêu tả giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā).

“Khi một người có trí, (sau khi) được củng cố vững chắc trong giới luật,

(Tiến đến) phát triển tâm và tuệ,

Thì, với tư cách là một tu sĩ (bhikkhu) có nhiệt tâm và minh mẫn,

---

<sup>1</sup> ND: Ngài Buddhaghosa

Ông ta thành công trong việc tháo gỡ được tình trạng rối rắm này.”<sup>1</sup>

Đây là đoạn kệ được trình bày ở phần đầu của cuốn sách.

Đoạn kệ này là câu trả lời của Đức Phật cho một thiên nhân. Vị thiên nhân đã hỏi Đức Phật như sau:

“Sự rối rắm bên trong và sự rối rắm bên ngoài -  
Thế hệ này bị vướng mắc vào tình trạng rối rắm.

Vậy tôi hỏi Gotama câu hỏi này:

Ai thành công trong việc tháo gỡ được tình trạng rối rắm này?”<sup>2</sup>

Sự diễn giải của đoạn kệ này được trình bày ở bên dưới. Khi các bạn đọc cuốn sách này, các bạn ít nhất sẽ thấy được một chút cách các Sớ Giải Pāli được viết như thế nào. Việc này bao gồm những sự chú thích diễn giải và rồi là một vài lời bình về chúng. Khi các bạn thấy những từ viết nghiêng thì đó là những từ xuất hiện trong Chánh Văn Pāli nguyên thủy.

“Sự rối rắm là một thuật ngữ dùng để chỉ cho mạng lưới của tham ái.”<sup>3</sup> Thật ra, ở đây tham ái được so sánh với một mạng lưới. Khi chúng ta có tham ái, chúng ta bị vướng mắc vào nhiều thứ khác nhau.

Vị thiên nhân đã hỏi, sự rối rắm này có thể được tháo gỡ như thế nào. Đức Phật đã trả lời rằng, trước hết, các bạn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người trú giới có trí, Tu tập tâm và tuệ, Nhiệt tâm và thận trọng, Tỷ kheo ấy thoát triền” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nội triền và ngoại triền, Chúng sinh bị triền phược, Con hỏi Gotama, Ai thoát khỏi triền này?” trong đoạn văn số 1.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Triền là lưới tham” trong đoạn văn số 2.

đã phải thành tựu hay hành trì một cách tốt đẹp phần giới luật (sīla). Rồi các bạn (bắt đầu) phát triển hay tu tập tâm. Ở đây, ‘tâm’ thật ra có nghĩa là định (samādhi). Định (samādhi) được miêu tả là tâm ở đây. Sau đó, các bạn phát triển hay tu tập tuệ (paññā).

“Thì, với tư cách của một tu sĩ (bhikkhu) có nhiệt tâm và minh mẫn,

Ông ta thành công trong việc tháo gỡ được tình trạng rối rắm này.”

Điều này có nghĩa là các bạn phát triển hay tu tập định (samādhi). Các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha). Rồi các bạn phát triển tuệ. Tức là các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā). Nếu các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn sẽ thành công trong việc tháo gỡ sự rối rắm này. Các bạn sẽ thành công trong việc tận diệt được tham ái này. Khi tham ái được tận diệt, khi tham ái được tẩy trừ, thì sẽ không còn sự rối rắm của tham ái. Như vậy, Đức Phật đã dạy vị thiên nhân này rằng, trước hết phải thành tựu giới luật, tức là hành trì giới luật một cách tốt đẹp. Rồi vị thiên nhân được dạy là phải thực hành thiền, tức là định (samādhi) và rồi vị đó được dạy là phải phát triển hay tu tập tuệ (paññā).

Thiền minh sát (vipassanā) và tuệ (paññā) là đồng nghĩa. Định (samādhi) và tâm (citta) ở đây là đồng nghĩa. Định (samādhi) và thiền chỉ tịnh (samatha) là đồng nghĩa. Rồi tác giả<sup>1</sup> miêu tả cách ngài sẽ viết luận văn này như thế nào.

---

<sup>1</sup> ND: ngài Buddhaghosa



“Tại đây, sự thanh tịnh nên được hiểu là Níp-bàn (Nibbāna).”<sup>1</sup> ‘Sự thanh tịnh’ thật sự có nghĩa là Níp-bàn (Nibbāna). “Tại đây, sự thanh tịnh nên được hiểu là Níp-bàn (Nibbāna), tức là trống vắng tất cả những nhớ bần, do đó hoàn toàn thanh tịnh. Thanh Tịnh Đạo là đạo lộ dẫn đến sự thanh tịnh đó; nó là phương tiện tiếp cận mà được gọi là ‘con đường’.”<sup>2</sup>

Có một vài điểm tôi muốn chỉnh sửa, tức là đề nghị nên dịch cách khác tốt hơn. Trong đoạn văn số 5 – “Thanh Tịnh Đạo là đạo lộ dẫn đến sự thanh tịnh đó; nó là phương tiện tiếp cận.” Tôi nghĩ chúng ta nên nói là “phương tiện chứng đắc mà được gọi là ‘con đường’”. Thuật ngữ Pāli ‘adhigama’ được dùng với nghĩa sự chứng đắc, việc đạt đến. Dịch như vậy thì tốt hơn là dịch “phương tiện tiếp cận mà được gọi là ‘con đường’”.

“Ý nghĩa là, tôi sẽ trình bày, sẽ thuyết giảng thanh tịnh đạo. Thanh tịnh đạo đó đôi lúc được giảng dạy chỉ bằng hoặc chỉ thông qua (ND: tức là chỉ bao gồm) thiền minh sát (vipassanā) mà thôi như được trình bày:”<sup>3</sup> Các giáo thọ sư cổ xưa luôn rất lưu tâm và cẩn trọng trong việc trình bày bằng chứng đích xác cho những gì họ nói. Cho nên, ngài Buddhaghosa luôn luôn dẫn chứng hay trích dẫn những câu văn trong Chánh Văn, tức là trong các tài liệu

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, thanh tịnh nên hiểu là Niết bàn” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, thanh tịnh nên hiểu là Niết bàn. Niết bàn không tất cả cấu uế, nên hoàn toàn thanh tịnh. Thanh Tịnh Đạo là con đường dẫn đến sự thanh tịnh ấy, cách đến gọi là con đường” trong đoạn văn số 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tôi sẽ giải thích con đường đưa đến sự thanh tịnh ấy. Trong vài trường hợp, con đường dẫn đến thanh tịnh là do tuệ quán (về vô thường, khổ, vô ngã) như khi nói” trong đoạn văn số 5 và 6.

Pāli. Ở đây, tác giả đã trích dẫn một câu văn từ các bài kinh (sutta) để làm dẫn chứng xác thực.

“Các pháp hành là vô thường:

Khi một ai nhìn thấy điều này với sự thấu hiểu

Và tránh xa khỏi các tội lỗi và sai quấy,

Đó là con đường dẫn đến sự thanh tịnh.”<sup>1</sup>

Thiền minh sát (vipasanā) được ngụ ý ở đây. Đôi lúc, thanh tịnh đạo được giảng dạy chỉ bằng hoặc chỉ thông qua thiền minh sát (vipassanā).

“Và trong một vài trường hợp, bằng hoặc thông qua thiền (jhāna) và sự thấu hiểu như được trình bày:”<sup>2</sup> - ở đây, thiền (jhāna) có nghĩa là thiền chỉ tịnh. ‘Sự thấu hiểu’ có nghĩa là thiền minh sát (vipassanā). Đôi lúc, đạo lộ được giảng dạy bằng hoặc thông qua thiền chỉ tịnh (samatha) và thiền minh sát (vipassanā).

“Người gần với Níp-bàn (Nibbāna)

Là người vốn có trong mình thiền (jhāna) và sự thấu hiểu.”<sup>3</sup>

Đây là một câu trích dẫn từ Pháp Cú Kinh (Dhammapada). Một lần nữa, ở đây thiền (jhāna) có nghĩa là thiền chỉ tịnh (samatha). Điều này sẽ được miêu tả rất chi tiết trong các chương tiếp theo.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tất cả hành vô thường, Với tuệ quán thấy vậy, Đau khổ được nhàm chán, Chính con đường thanh tịnh” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong vài trường hợp, được giảng do thiền định và trí tuệ, như khi nói” trong đoạn văn số 6.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người có thiền và tuệ, Nhất định gần Niết bàn” trong đoạn văn số 6.

“Và trong một vài trường hợp, bằng nghiệp (kamma), vân vân, như được trình bày:

‘Do bởi các hành động (nghiệp), tâm nhìn và sự chính trực,

Do bởi giới hạnh, đời sống cao thượng -

Phàm chúng được thanh tịnh bởi những điều này,

Chứ không phải do dòng tộc và tài sản’.”<sup>1</sup>

Trong đoạn kệ này, nghiệp (kamma), sự sáng suốt, sự chính trực, giới hạnh và đời sống cao thượng được miêu tả là đạo lộ dẫn đến sự thanh tịnh. Khi Đức Phật giảng Pháp, Ngài thuyết giảng theo nhiều cách khác nhau tùy thuộc vào hoặc thích ứng với khả năng của thính chúng.

“Và trong một vài trường hợp, bằng giới hạnh, vân vân, như được trình bày:

‘Người sở hữu giới hạnh,

Có sự hiểu biết, và tập trung,

Hăng hái tích cực (tức là người có nghị lực dũng mãnh hay người tinh cần nỗ lực) và chuyên cần,

Sẽ vượt bực lưu vốn khó vượt qua’<sup>2</sup>.”

“Và trong một vài trường hợp, bằng những nền tảng của chánh niệm (đôi lúc đạo lộ được miêu tả bởi các nền tảng của chánh niệm), vân vân, như được trình bày: ‘Này

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nghiệp, minh và chánh pháp; Giới – tối thượng sanh mạng; Chính nhờ các pháp trên; Khiến chúng sanh thanh tịnh; Không phải do giai cấp; Không phải do tài sản” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị luôn luôn trì giới; Trí tuệ khéo định tĩnh; Chí siêng năng dũng mãnh; Vượt bực lưu vốn khó vượt” trong đoạn văn số 6.

các tỳ-kheo, đạo lộ này là con đường duy nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh’.”

“Tương tự trong trường hợp của chánh tinh tấn và vân vân” – đạo lộ này được miêu tả đôi lúc thông qua chánh tinh tấn và đôi lúc thông qua những căn quyền và những pháp khác.

“Nhưng trong câu trả lời cho câu hỏi này, nó được trình bày, hướng dẫn hay chỉ dạy thông qua giới hạnh và hai pháp còn lại.”<sup>1</sup> Ở đây, trong bài kệ này, tức là bài kệ ở ngay phía đầu của luận thư này, đạo lộ được miêu tả hay được giảng dạy thông qua giới, định và tuệ.

Rồi sự giảng giải chi tiết của đoạn kệ này được trình bày trong đoạn văn số 7 – “(sau khi) được củng cố vững chắc trong giới luật, một người có trí (tiến đến) phát triển định và tuệ” và vân vân. Bây giờ, chúng ta hãy xem từ ‘có trí’ được giải thích như thế nào. “Có trí: sở hữu loại hiểu biết được sanh lên do nghiệp thông qua tâm tục sinh tam nhân.”<sup>2</sup> Các bạn đã quen thuộc với các nhân rồi: tham (lobha), sân (dosa), si (moha) và những đối nghịch của chúng là vô tham (alobha), vô sân (adosa) và vô si (amoha). Tâm tục sinh có thể được đi kèm theo bởi hai nhân (vô tham (alobha) và vô sân (adosa) hoặc với ba nhân (vô tham (alobha), vô sân (adosa) và vô si (amoha). Khi nó được đi kèm theo bởi ba nhân, người đó được gọi là ‘người tam nhân’. Chỉ có những người tam nhân này mới có thể trở nên giác ngộ trong kiếp sống cụ thể đó. Nếu tâm tục sinh của chúng ta chỉ được đi kèm theo bởi hai nhân, tức là vô tham

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng để trả lời câu hỏi này, thì con đường thanh tịnh được giảng là giới, định và tuệ” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có trí: có tuệ do nghiệp sanh, nhờ một kiết sanh có ba nhân (là vô tham, vô sân và vô si)” trong đoạn văn số 7.

và vô sân, chúng ta không thể hy vọng giác ngộ trong kiếp sống này. ‘Một người có trí’ có nghĩa là người sanh ra với ba nhân. Tâm tục sinh của người đó có tất cả ba nhân. Trí tuệ hay vô si (amoha) được bao gồm trong tâm tục sinh của ông ta.

Học viên: Lobha là sân phải không ạ?

Giảng sư: Lobha và tham. Dosa là sân. Moha là si. Những đối nghịch (của chúng) là alobha (vô tham), adosa (vô sân) và amoha (vô si). Chỉ có hai hoặc ba trong nhóm ba nhân sau mới đi cùng với tâm tục sinh (ND: tức là chỉ có vô tham và vô sân, hoặc cả ba – vô tham, vô sân và vô si).

Nếu các bạn nhớ biểu đồ của lộ trình tử và tục sinh, thì các bạn sẽ nhớ tâm tục sinh (paṭisandhi). Tâm này được đi cùng với một vài tâm sở. Trong số những tâm sở này, có thể có cả ba nhân tốt hoặc có thể chỉ có hai nhân tốt. Nếu một người tái sanh với tâm tục sinh được đi kèm bởi ba nhân, người đó được gọi là ‘có trí’ ở đây.

“(Tiến đến) phát triển tâm và tuệ: phát triển cả định và tuệ.”<sup>1</sup> Có nghĩa là hành giả thực hành cả thiền chỉ tịnh (samatha) và thiền minh sát (vipassanā).

“Minh mẫn: nó là sự hiểu biết mà được gọi là sự thông minh, khôn ngoan; ý nghĩa ở đây là sở hữu cái hiểu biết đó. Thuật ngữ này chỉ cho sự hiểu biết mang tính che chở, hộ trì.”<sup>2</sup> Thật ra ở đây, ‘sự hiểu biết’ có nghĩa là một dạng hiểu biết thông suốt nào đó. Sự hiểu biết thông suốt cái gì là có lợi ích và sự hiểu biết thông suốt cái gì là thích

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tu tập tâm và tuệ: tu tập của định và tuệ” trong đoạn văn số 7.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thận trọng: là có tuệ giác, chỉ cho tuệ phòng hộ” trong đoạn văn số 7.

hợp: cái này là cái được gọi là ‘sự hiểu biết’ ở đây. Thay vì nói là ‘sự hiểu biết mang tính che chở, hộ trì’, chúng ta nên nói là ‘sự hiểu biết có liên quan đến việc duy trì thiền’. Điều này có nghĩa là khi các bạn hành thiền, các bạn phải biết cái gì là có lợi ích và cái gì là không có lợi ích, và cái gì là thích hợp và cái gì là không thích hợp. Các bạn phải luôn luôn giữ loại trí tuệ hay sự hiểu biết này bên cạnh mình khi các bạn hành thiền. Đó là ý nghĩa cần được hiểu ở đây.

“Người thấy sự kinh sợ (bhayaṃ ikkhati) trong vòng sanh tử luân hồi, người như vậy là một tỳ-kheo (bhikkhu).”<sup>1</sup> Từ ‘bhikkhu’ được dịch là tỳ-khưu, hoặc tỳ-kheo, hoặc tu sĩ. Hầu hết các bài pháp thoại (sutta) Đức Phật thuyết đều được hướng đến các tu sĩ. Cho nên, các bạn thường thấy Đức Phật gọi “Này các tỳ-kheo”. Trong một bài pháp thoại (sutta), cụ thể đó là bài kinh (sutta) về các nền tảng của chánh niệm, Sớ Giải đã giải thích rằng bất kỳ ai thực hành thiền và thấy được sự nguy hại trong sự hiện hữu đều có thể được gọi là ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu), tức là một tu sĩ. Thuật ngữ ‘bhikkhu’ xuất nguồn từ ‘bhi’ và ‘ikkhu’. ‘Bhi’ ở đây có nghĩa là sự kinh sợ hay sự nguy hại. ‘Ikkhu’ có nghĩa là thấy. Như vậy, ý nghĩa là người mà thấy được sự nguy hại trong sự hiện hữu thì có thể được gọi là ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu). Như vậy, trường hợp này không chỉ nói đến những tu sĩ xuất gia, mà bất kỳ ai thấy được sự nguy hại trong sự hiện hữu hay trong sự tồn tại đều có thể được gọi là ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu). Người như vậy sẽ có khả năng cắt đứt sự rối rắm này và trở thành vị A-la-hán (Arahant).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tỳ-kheo (bhikkhu) là kẻ thấy sự khủng khiếp (bhayaṃ ikkhati) trong vòng luân hồi sanh tử” trong đoạn văn số 7.

Với bài kệ này, Đức Phật đã chỉ ra nhiều điều – ba sự huấn luyện (ND: tam học), giáo pháp hoàn mỹ trong ba phương diện và vân vân. Tất cả những điều này sẽ được giải thích về sau.

Giáo pháp của Đức Phật được nói là hoàn mỹ ở chặng đầu, hoàn mỹ ở chặng giữa và hoàn mỹ ở chặng cuối. Tại sao nó lại là hoàn mỹ ở chặng đầu? “Vì do đoạn kinh: Cái gì là khởi điểm của những pháp hữu ích?”<sup>1</sup> ‘Các pháp hữu ích’ ở đây có nghĩa là thiện (kusala). Các tác giả khác nhau chuyển ngữ từ Pāli ‘kusala’ khác nhau. Tôi thích dùng từ ‘thiện’ hơn. Ở đây, tác giả<sup>2</sup> lại thích từ ‘hữu ích’. ‘Các pháp hữu ích’ có nghĩa là các pháp thiện.

“‘Không làm bất cứ điều ác nào’, giới luật là chặng đầu của giáo pháp.”<sup>3</sup> Cho nên, giới luật (sīla) là chặng đầu của giáo pháp của Đức Phật, tức là Phật giáo.

“Và điều đó là tốt đẹp hay hoàn mỹ vì nó mang lại những phẩm chất đặc biệt như bất hối và vân vân.”<sup>4</sup> Giới (sīla) hỗ trợ hay tạo điều kiện cho những cảm giác bất hối, vì khi một người có giới hạnh trong sạch, người đó tự tại, không có những cảm giác tội lỗi hay ân hận. Lợi ích của giới hạnh (sīla) trong sạch là bất hối.

“Và vân vân” có nghĩa là gì? Điều này dẫn đến hay đưa đến điều khác. Trong đoạn văn số 32, chúng ta sẽ tìm hiểu về điều này. “Giới luật có mục đích đưa đến hay làm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do đoạn kinh: Và gì là khởi điểm của các thiện pháp?” trong đoạn văn số 10.

<sup>2</sup> ND: Ngài Nāṇamoli

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Không làm mọi điều ác’. Giới là khởi đầu của giáo lý” trong đoạn văn số 10.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và giới tốt đẹp, vì nó đem lại những đức đặc biệt là bất hối, vân vân...” trong đoạn văn số 10.

điều kiện cho chế ngự sanh khởi, chế ngự có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho bất hồi sanh khởi.” Khi chúng ta có sự chế ngự hay kiềm chế, chúng ta sẽ không có những hồi tiếc; chúng ta tự tại không hồi tiếc.

“Bất hồi có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho hân hoan sanh khởi.” Khi có bất hồi, chúng ta trở nên hân hoan. “Hân hoan có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho hạnh phúc sanh khởi.” Hân hoan là một dạng thấp hay yếu của hạnh phúc, còn hạnh phúc thì cao hơn, mạnh hơn hân hoan.

Hạnh phúc này dẫn đến an tịnh. Chỉ khi nào có hạnh phúc, tức là cả hạnh phúc của tâm (‘hạnh phúc’ cũng có nghĩa là an vui, thoải mái) và sự an vui, thoải mái của thân, thì an tịnh mới sanh lên.

“An tịnh có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho lạc (sukha) sanh khởi.” ‘Sukha’ ở đây được dịch là lạc. An tịnh là passaddhi. Các bạn sẽ gặp những thuật ngữ này trong 52 tâm sở - tĩnh tánh (kāya-passaddhi) và tĩnh tâm (citta-passaddhi).

“An tịnh có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho lạc sanh khởi, và lạc có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho định sanh khởi; định có mục đích đưa đến hay làm điều kiện cho chánh tri kiến sanh khởi.”<sup>1</sup> Để có định hay để cho định sanh khởi, chúng ta cần lạc. ‘Lạc’ ở đây có nghĩa là sự an lạc. Khi không có sự an lạc, chúng ta không thể có định. Như vậy, từng bước một, tiến trình này cuối cùng dẫn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hồi, bất hồi là để được khinh an, khinh an để được lạc, lạc để được định, định để được chánh tri kiến” trong đoạn văn số 32. Lưu ý: ở đây, TTD-TH gom chung ‘gladdening’ (hân hoan), ‘happiness’ (hạnh phúc) và ‘tranquility’ (an tịnh) lại và dịch là ‘khinh an’.



đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau, đến sự tận diệt mọi khổ đau và đến sự tận diệt mọi phiền não.

Định là chặng giữa của giáo pháp của Đức Phật. “Vì do đoạn văn bắt đầu với ‘Thực hành những điều hữu ích’”<sup>1</sup> - ở đây cũng vậy, sự chuyển ngữ thường gặp là vun bồi những gì là thiện, những gì là tốt. Các bạn có nhớ đoạn kệ mà tôi đã đề cập đến trong bài giảng Thắng Pháp (Abhidhamma) thứ nhất hay thứ nhì gì đó không? Có một đoạn kệ trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) miêu tả một cách vắn tắt những lời giảng dạy của Đức Phật. Đó là: “Không làm việc ác, vun bồi việc thiện, thanh lọc tâm trí – đây là những lời dạy của Chư Phật.” Tác giả<sup>2</sup> ở đây muốn nói đến đoạn kệ này.

‘Thực hành những điều hữu ích’ có nghĩa là vun bồi những gì là thiện. Đây là chặng giữa của giáo pháp vì nó có nghĩa là định.

“Điều đó là tốt đẹp vì nó mang lại những phẩm chất đặc biệt như thần thông và vân vân.”<sup>3</sup> Khi các bạn có định, các bạn có thể chứng đạt các tầng thiền (jhāna) và cũng như thần thông.

“Sự hoàn mỹ ở chặng cuối được thể hiện thông qua sự hiểu biết hay trí tuệ.”<sup>4</sup> Sự hiểu biết, sự thông hiểu hay trí tuệ là giai đoạn cao nhất hay tầng mức cao nhất. “Vì do đoạn văn ‘Thanh lọc tâm trí – đây là những lời dạy của Chư

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự tốt đẹp của giáo lý ở chặng giữa được nêu bằng Định. Do Pháp cú 183 ‘Không làm mọi điều ác’, định là chặng giữa của giáo lý: ‘Thành tựu các hạnh lành’” trong đoạn văn số 10.

<sup>2</sup> ND: Ngài Buddhaghosa

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và Định tốt đẹp, vì đem lại các đức đặc biệt như thần thông, v.v” trong đoạn văn số 10.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự tốt đẹp của giáo lý ở chặng cuối được nêu bằng tuệ” trong đoạn văn số 10.

Phật’ và vì tuệ hay sự hiểu biết là cực điểm của giáo pháp, tuệ hay sự hiểu biết là chặng cuối của giáo pháp.”<sup>1</sup> ‘Tuệ hay sự hiểu biết’ ở đây có nghĩa là sự xuyên thấu vào Tứ Thánh Đế.

Bây giờ đến đoạn văn 11 – “Cũng vậy, điều kiện cần thiết cho (hoặc để có) tam minh được ghi nhận ở giới.”<sup>2</sup> Các bạn có biết tam minh là gì không? Giới (sīla) là điều kiện cần thiết cho (hoặc để có) tam minh. Tam minh là túc mạng minh (tức là nhớ lại những kiếp sống quá khứ), thiên nhãn minh hay sanh tử minh (tức là biết được sự tử sanh của chúng sanh) và lậu tận minh (tức là tuệ đoạn trừ các phiền não). Ba loại tuệ này được gọi là tam minh. Thật ra, chúng là thần thông. Chúng thuộc về thần thông, tức là kiến thức siêu phàm.

“Điều kiện cần thiết cho (hoặc để có) lục thông được ghi nhận ở định.”<sup>3</sup> Lục thông được trình bày trong phần chú thích. Ba trong số chúng là tam minh. Chúng là thần túc thông (tức là hành giả có khả năng thực hiện một số việc kỳ diệu), thiên nhĩ thông, tha tâm thông (tức là đọc được tâm trí của người khác), túc mạng thông, sanh tử thông và lậu tận thông.

“Điều kiện cần thiết cho (hoặc để có) tứ tuệ phân tích được ghi nhận ở tuệ.”<sup>4</sup> Tứ tuệ phân tích là gì, các bạn có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do câu ‘Tâm ý giữ trong sạch. Chính lời chư Phật dạy’ và vì tuệ là cao điểm của nền giáo lý, nên tuệ là chặng cuối” trong đoạn văn số 10.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng thế, điều kiện cần thiết để chúng ba minh được nêu bằng giới” trong đoạn văn số 11.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều kiện cần thiết để đắc sáu thông được nêu bằng định” trong đoạn văn số 11.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều kiện cần thiết để đắc bốn vô ngại giải được nêu bằng Tuệ” trong đoạn văn số 11.

hiều không? Thật ra đây là một dạng trí tuệ. Chúng ta hãy nhìn vào phần chú thích. Đó là nghĩa vô ngại giải, pháp vô ngại giải (ND: Bản tiếng Anh của ngài Ñāṇamoli dùng từ ‘law’ có nghĩa là quy luật. Ngài Sīlānanda giải thích rằng ‘law’ (quy luật) có nghĩa là ‘dhamma’ (pháp)), từ vô ngại giải (tức là ngôn ngữ) và biện tài vô ngại giải (tức là trí tuệ và sự thông minh). Bốn tuệ này được gọi là tứ tuệ phân tích trong Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā).

Thứ nhất là nghĩa. Chỉ có nghĩa được ghi nhận trong phần chú thích. Thật ra, nó là kiên thức hay sự hiểu biết rằng một cái gì đó sanh lên hay sanh ra từ một cái gì khác. Một cái gì đó sanh lên phụ thuộc vào một cái gì khác. Nó là kết quả hay hậu quả. Thay vì là quy luật (law), chúng ta có thể lý giải nó có nghĩa là nguyên nhân và cũng là những ngôn từ của Đức Phật. Ngôn ngữ thì chỉ là ngôn ngữ. Ở đây, trường phái Thượng Tọa Bộ (Theravāda) lý giải nó có nghĩa là ngôn ngữ Pāli.

Các bạn biết là ai cũng muốn ngôn ngữ của mình là ngôn ngữ khởi nguồn của nhân loại. Cho nên, những người sanh trưởng trong truyền thống ngôn ngữ Pāli thì có khuynh hướng cho rằng Pāli là ngôn ngữ khởi nguồn. Họ có khuynh hướng cho rằng Pāli là ngôn ngữ được dùng bởi những người đầu tiên xuất hiện trên thế gian. Những người sanh trưởng trong truyền thống Sanskrit thì lại nói rằng Sanskrit là ngôn ngữ khởi nguồn của nhân loại. Cho nên, ở đây, ‘ngôn ngữ’ hay ‘từ’ ở đây có nghĩa là ngôn ngữ Pāli. ‘Biện tài’ hay ‘sự tinh thông’ chỉ có nghĩa là sự hiểu biết hay trí tuệ.

Khá nhiều ý nghĩa được diễn giải thông qua chỉ một đoạn kệ này. Chúng ta không chắc là Đức Phật thật sự đã có ý nói tất cả những điều này. Các nhà chú giải rất thích

diễn giải một câu pháp hay một câu kệ của Đức Phật theo nhiều cách.

Trong đoạn văn 12, “Cũng vậy, phương tiện để vượt qua các đọa xứ được ghi nhận ở giới.”<sup>1</sup> ‘Các đọa xứ’ là bốn đọa xứ (apāya): súc sanh, địa ngục, a-tu-la và ngã quỷ.

“Phương tiện để vượt qua lãnh vực hay yếu tố của các khao khát dục trần được ghi nhận ở định...”<sup>2</sup> – các bạn có biết lãnh vực hay yếu tố của những khao khát dục trần là gì không? Các bạn hiểu về điều này như thế nào? “Lãnh vực hay yếu tố của những khao khát dục trần” có nghĩa là dục giới, tức là thế giới của những khao khát dục trần (kāmaṃvacara loka). Từ Pāli được dùng ở đây là ‘dhātu’. ‘Dhātu’ thường được dịch là ‘giới’. Cho nên, tác giả chuyển ngữ nó thành ‘giới của những khao khát dục trần’, nhưng như vậy lại không chuyển tải được ý nghĩa muốn nói ở đây. Trong Pāli, chúng ta có dục giới (kāmadhātu), sắc giới (rūpadhātu) và vô sắc giới (arūpadhātu). ‘Kāmadhātu’ có nghĩa là các cõi của những khao khát dục trần. Tức là cõi nhân loại, sáu cõi trời dục giới và bốn đọa xứ. Cho nên, ở đây, tôi nghĩ chúng ta nên nói là dục giới, tức là thế giới của những khao khát dục trần. Như vậy, ý nghĩa sẽ rõ ràng hơn.

Học viên: Bạch ngài U Sīlānanda, tôi muốn đọc lại câu hỏi và câu trả lời cho những ai không có sách trong buổi học hôm nay. Câu hỏi mà Sớ Giải trả lời là: “Sự rối rắm bên trong và sự rối rắm bên ngoài, thế hệ này bị vướng mắc vào tình trạng rối rắm. Vậy, tôi hỏi Gotama câu hỏi này: Ai thành công trong việc tháo gỡ được tình trạng rối

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, Giới được nêu làm phương tiện để vượt khỏi các đọa xứ” trong đoạn văn số 12.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định để vượt khỏi các dục” trong đoạn văn số 12.

rất này?” Câu trả lời là: “Khi một người có trí, (sau khi) được củng cố vững chắc trong giới luật, (tiến đến) phát triển định và tuệ, thì một tu sĩ (bhikkhu) có nhiệt tâm và minh mẫn, ông ta thành công trong việc tháo gỡ được tình trạng rối rắm này.”

Giảng sư: Tôi nghĩ, tốt hơn là vào những lần sau, các bạn nên đọc trước những đoạn kinh này. Hôm nay, vì không quen thuộc với những đoạn kinh, các bạn có lẽ đã không hiểu rõ được một vài chỗ.

Đây chỉ là phần trình bày mang tính giới thiệu trước khi tác giả<sup>1</sup> thật sự đi vào giảng giải giới là gì, ý nghĩa của giới (sīla) và vân vân. Ngài tiến hành theo cách thức này. Trước hết, ngài đặt những câu hỏi. Rồi ngài trình bày những câu trả lời, từng câu một.

## 2. Giới

### 2.1. Giới Là Gì?

Câu hỏi thứ nhất ngài hỏi là: Giới (sīla) là gì? Câu trả lời là: “Nó là các trạng thái bắt đầu với chủ ý có mặt trong một người kiêng tránh việc sát sanh, vân vân.”<sup>2</sup> Khi chúng ta kiêng tránh việc sát sanh, kiêng tránh việc trộm cướp và vân vân, tâm sanh lên trong tâm trí của chúng ta. Loại tâm nào sanh lên? Thiện hay bất thiện? Thiện. Cùng với tâm thiện đó là các tâm sở cũng sanh lên. Trong số những tâm sở này, có một tâm sở được gọi là chủ ý hay tâm sở tư (cetanā). Như vậy, câu hỏi là: Cái gì là giới? Câu trả lời là: Tâm sở tư (cetanā) là giới. Khi chúng ta nói ‘giới’, ý của chúng ta muốn nói là tâm sở tư (cetanā), tức là tâm sở tư

<sup>1</sup> ND: Ngài Buddhaghosa

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đó là các pháp khởi từ tư tâm sở (cetanā) hiện hữu nơi một người từ bỏ sát sanh, v.v” trong đoạn văn số 17.

(cetanā) đi cùng với tâm sanh lên trong tâm trí của chúng ta ngay lúc chúng ta kiêng tránh việc sát sanh, trộm cướp và vân vân.

“Vì điều này được nói đến trong Paṭisambhidā”<sup>1</sup> – đây là tên của một luận thư. Tại quốc gia chúng tôi (ND: Miến Điện), luận thư này được bao gồm trong Chánh Tạng. Thật ra, nó giống như một phụ lục của Tam Tạng (Tipiṭaka). Paṭisambhidā không phải do Đức Phật dạy. Cuốn sách này do ngài Sāriputta dạy. Ngài Buddhaghosa, tức là nhà chú giải, rất tôn trọng và trân quý luận thư Paṭisambhidā này. Ngài trích dẫn từ cuốn sách này rất nhiều trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

“Vì điều này được nói đến trong Paṭisambhidā: ‘Cái gì là giới? Giới là tâm sở tư hay sự chủ ý, giới là tâm sở, giới là sự kiêng tránh, giới là sự không vi phạm.’”<sup>2</sup> Như vậy, tài liệu này nói rằng tâm sở tư là giới, các tâm sở là giới, sự kiêng tránh là giới, và sự không vi phạm là giới. Giới có thể có nghĩa là bất kỳ cái gì trong những thứ này.

‘Tâm sở’ có nghĩa là gì theo sự hiểu biết của chúng ta? Là những tâm sở (cetasika). Đôi lúc, các tâm sở (cetasika) được gọi là ‘giới’. Chúng ta có các sự kiêng tránh trong số 52 tâm sở (cetasika). Các bạn có nhớ không? Chúng là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Chúng được gọi là ‘sự kiêng tránh’ ở đây. Có thể có những loại khác nữa. Sự không vi phạm cũng được gọi là ‘giới’. Các bạn đã biết sự chủ ý hay tâm sở tư. Tâm sở tư sanh lên với tâm thức khi chúng ta kiêng tránh việc gì đó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Paṭisambhidā nói” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Paṭisambhidā nói: ‘Giới là gì? Có giới là tư tâm sở (cetanā), có giới là các tâm sở, thọ, tưởng, và hành (gọi chung là cetasika), có giới là sự chế ngự, có giới là không vi phạm’” trong đoạn văn số 17.

“Giới theo nghĩa tâm sở là sự kiêng tránh ở nơi người kiêng tránh việc sát sanh và vân vân.”<sup>1</sup> Ở đây, ‘tâm sở’ có nghĩa là ba sự kiêng tránh (ND: tức là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng). Ba sự kiêng tránh được gọi là ‘giới’. Đôi lúc, tâm sở tư hay sự chủ ý (cetanā) được gọi là ‘giới’ và đôi lúc, ba sự kiêng tránh được gọi là ‘giới’.

“Hon nữa, giới theo nghĩa tâm sở tư là bảy sự chủ ý (mà đi kèm với bảy yếu tố đầu tiên) của (mười) hành động (kamma) của một người từ bỏ sát sanh và vân vân.”<sup>2</sup> Có mười điều được gọi là “thập (thiện) nghiệp”. Ý nghĩa ở đây là kiêng tránh sát sanh, kiêng tránh trộm cướp, kiêng tránh tà dâm, kiêng tránh nói dối, kiêng tránh nói lời chia rẽ, kiêng tránh nói lời độc ác và kiêng tránh nói lời vô ích. Đây là bảy yếu tố đầu tiên và chúng ta sẽ bàn đến ba yếu tố cuối cùng sau. Khi tác giả nói ‘bảy’, ý của ngài là bảy yếu tố này. Tức là có ba yếu tố thuộc về thân và bốn yếu tố thuộc về ngữ. Như vậy là bảy.

“Giới theo nghĩa tâm sở là ba yếu tố hay ba trạng thái còn lại bao gồm vô tham, vô sân và chánh kiến.”<sup>3</sup> Ba yếu tố hay ba trạng thái này cộng với bảy yếu tố ở trên được gọi là ‘thập thiện nghiệp (kamma)’.

“Giới theo nghĩa chế ngự hay ngăn trừ nên được hiểu ở đây là chế ngự hay ngăn trừ theo năm cách.”<sup>4</sup> Có năm cách chế ngự hay ngăn trừ được nhắc đến trong các bài

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới theo nghĩa thọ, tưởng, hành là sự kiêng giữ nơi người từ bỏ sát sanh, v.v” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, Giới tư tâm sở là bảy tác ý đi kèm bảy trong mười nghiệp nơi một người từ bỏ sát sanh, v.v” trong đoạn văn số 17.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới thọ, tưởng, hành tâm sở là ba pháp còn lại gồm vô tham, vô sân và chánh kiến” trong đoạn văn số 17.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới theo nghĩa chế ngự là sự chế ngự theo năm cách” trong đoạn văn số 18.

kinh (sutta). Thứ nhất là chế ngự theo giới luật của hội chúng (pāṭimokkha). ‘Giới luật của hội chúng’ thật ra có nghĩa là các giới luật của các tu sĩ. Có 227 giới dành cho các tu sĩ. Khi một tu sĩ trì hành những giới luật này, vị đó có sự chế ngự trong thân và ngữ.

Có sự chế ngự do chánh niệm. Chánh niệm đôi lúc được gọi là ‘sự chế ngự’. Có sự chế ngự bởi sự hiểu biết, sự chế ngự bởi sự kiên nhẫn và sự chế ngự bởi sự tinh cần.

“Tại đây, sự chế ngự theo Pāṭimokkha là thế này: ‘Vị ấy được trang bị, được trang bị đầy đủ, với sự chế ngự theo giới luật của hội chúng (pāṭimokkha).’ Sự chế ngự do chánh niệm là thế này: ‘Vị ấy phòng hộ nhãn căn, tiến hành việc chế ngự nhãn căn.’”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là khi các bạn nhìn thấy cái gì đó, các bạn cố gắng là chỉ thấy nó mà thôi mà không tiến đến việc thích hoặc không thích nó. Nếu các bạn có thể chỉ thấy nó mà thôi và tránh không cho những trạng thái bất thiện sanh lên, các bạn được nói là đang chế ngự nhãn căn. Thật sự, chế ngự nhãn căn không có nghĩa là nhắm mắt lại hoặc là không nhìn cái gì cả. Các bạn vẫn nhìn những gì các bạn thấy, nhưng các bạn không để bất thiện pháp (akusala) sanh lên từ việc nhìn thấy chúng. Đây là sự chế ngự con mắt. Để không bị dính mắc vào những thứ mà các bạn thấy hoặc không bị bức dọc bởi những thứ các bạn thấy, các bạn phải giữ chánh niệm. Đó là lý do tại sao chánh niệm được gọi là ‘sự chế ngự’ ở đây.

“Sự chế ngự bởi sự hiểu biết là thế này:

‘Này Ajita, những dòng chảy trong thế gian này’,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chế ngự bằng Giới bốn là: ‘Vị ấy được trang bị đầy đủ với sự chế ngự của Giới bốn Pāṭimokkha’; chế ngự bằng chánh niệm tinh giác là: ‘Vị ấy hộ trì nhãn căn, sống với sự chế ngự nhãn căn’” trong đoạn văn số 18.



Đức Thế Tôn dạy,

‘Được ngăn chặn lại do bởi chánh niệm’.<sup>1</sup>

‘Những dòng chảy’ ở đây có nghĩa là bất thiện (akusala). Những dòng chảy bất thiện (akusala) được ngăn chặn lại do bởi chánh niệm. Khi có chánh niệm, chúng không thể sanh lên. Chúng bị làm dừng lại.

‘Ta tuyên bố sự chế ngự những dòng chảy

Do sự hiểu biết, chúng bị ngăn chặn lại.’<sup>2</sup>

Do bởi sự hiểu biết, chúng bị chinh phục hay bị đè nén. Như vậy, ở đây, sự hiểu biết được gọi là ‘sự chế ngự’.

“Và việc sử dụng các vật dụng nhu yếu ở đây được gom chung với điều này.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là việc sử dụng tứ vật dụng cũng được gọi là ‘sự chế ngự’ ở đây. ‘Việc sử dụng các vật dụng nhu yếu’ chỉ cho các tu sĩ. Các tu sĩ phải sử dụng tứ vật dụng cùng với sự quán tưởng và thông hiểu. Điều đó có nghĩa là, ví dụ bất kỳ khi nào tôi mặc bộ y này, tôi phải tự nói với chính mình hay tôi phải quán tưởng rằng: “Tôi sử dụng bộ y này chỉ để tránh lạnh, để tránh nóng, để tránh bị côn trùng chích cắn” và vân vân. Khi chúng tôi ăn một cái gì đó cũng vậy, chúng tôi phải niệm: “Tôi ăn không phải để tự hào về sức mạnh có được, không phải để làm cho chính mình xinh đẹp, nhưng tôi ăn cái này chỉ để có khả năng thực hành được những lời dạy của Đức Phật.” Khi chúng tôi sử dụng trú xứ (vihāra),

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chế ngự bằng tri kiến là như đức Thế tôn dạy: ‘Những dòng thác chảy trên đồi; Này Ajita, được ngăn chặn là nhờ chánh niệm’” trong đoạn văn số 18.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ta tuyên bố sự chế ngự những bậc lưu, Do tuệ chúng bị chặn đứng” trong đoạn văn số 18.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cách sử dụng bốn vật dụng cũng được bao gồm trong sự chế ngự này” trong đoạn văn số 18.

chúng tôi phải quán tưởng rằng nó chỉ được dùng để bảo vệ chúng tôi khỏi nóng, lạnh và vân vân. Và khi chúng tôi dùng thuốc men, chúng tôi quán tưởng rằng chúng tôi dùng thuốc men chỉ để giúp lành bệnh và vân vân. Các tu sĩ phải quán tưởng những điều này bất kỳ khi nào họ sử dụng tứ vật dụng. Nếu không có sự hiểu biết hay kiến thức, chúng ta không thể làm điều này. Do đó, việc sử dụng tứ vật dụng được gọi là ‘sự chế ngự bởi sự hiểu biết.’

“Cái gì được gọi là sự chế ngự bằng lòng kiên nhẫn? Đó là người chịu đựng lạnh và nóng.”<sup>1</sup> Chúng ta chịu đựng lạnh. Chúng ta kiên nhẫn với lạnh. Chúng ta kiên nhẫn với nóng. Chúng ta kiên nhẫn với cái khát. Chúng ta kiên nhẫn với cái đói. Đó được gọi là ‘sự chế ngự bằng lòng kiên nhẫn’. Thật ra, chính sự kiên nhẫn là sự chế ngự ở đây.

“Cái gì được gọi là sự chế ngự bằng sự nỗ lực hay sự tinh cần? Vị đó không duy trì, không bảo dưỡng ý tưởng khao khát các dục trần khi nó sanh lên.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là các bạn phải nỗ lực hay các bạn phải có sự tinh cần không duy trì, không bảo dưỡng những ý nghĩ đó. Ngay khi những ý nghĩ như vậy sanh lên trong tâm trí của mình, các bạn chỉ ngưng chúng lại ngay. Đây được gọi là ‘sự chế ngự thông qua hoặc bằng sự nỗ lực hay sự tinh cần’ vì nếu các bạn không có sự tinh cần hay nỗ lực, các bạn không thể làm điều đó được. Các bạn phải nỗ lực để ngưng lại ngay khi những suy nghĩ như vậy sanh lên trong tâm trí của mình.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy là người kham nhẫn lạnh, nóng” trong đoạn văn số 18.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy không chấp nhận một ý tưởng tham dục khi nó khởi lên” trong đoạn văn số 18.

“Sự thanh tịnh trong việc nuôi mạng ở đây được gom chung với điều này.”<sup>1</sup> Sự thanh tịnh trong việc nuôi mạng cũng có nghĩa dành cho các tu sĩ. Các tu sĩ phải có sự nuôi mạng rất trong sạch. Các tu sĩ không được phép làm việc để kiếm tiền. Các tu sĩ không được phép xem bói toán hay đọc chỉ tay để kiếm lợi nhuận từ người khác. Nếu chúng tôi làm điều đó, thì sự nuôi mạng của chúng tôi được gọi là vấy bẩn. Để có được sự nuôi mạng trong sạch, chúng tôi phải làm gì? Chúng tôi phải đi khất thực. Chúng tôi phải nỗ lực. Chúng tôi phải có sự tinh cần. Đây là sự nuôi mạng trong sạch hay thanh tịnh duy nhất dành cho các tu sĩ. Các tu sĩ không được phép làm việc để kiếm tiền. Các tu sĩ không được đề nghị người khác mang thực phẩm lại cho mình. Họ phải đi khất thực.

Tôi đang sống trong một quốc gia hoàn toàn khác (ND: Ý ngài Sīlananda muốn nói đến nước Hoa Kỳ). Các tu sĩ chúng tôi không thể đi khất thực. Cho nên, hiện tại, chúng tôi phải yêu cầu mọi người mang thực phẩm đến các chùa chiền. ‘Sự thanh tịnh trong việc nuôi mạng’ có nghĩa là các bạn phải phụ thuộc hay nương tựa vào chính mình. Trong các tài liệu kinh sách có nói rằng các bạn phải phụ thuộc hay nương tựa vào cơ chân của các bạn. Các bạn đi bộ và nhận vật thực từ nhà này đến nhà khác và rồi quay trở lại tự viện.

“Nhu vậy, sự chế ngự bao gồm năm điều này, và sự kiêng tránh, vốn có trong những người ghê sợ tội lỗi, để không bị vi phạm trong bất kỳ cơ hội hay tình huống nào –

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, thanh tịnh sanh mạng được bao gồm” trong đoạn văn số 18.

tất cả những điều này nên được hiểu là ‘giới theo nghĩa chế ngự hay ngăn trừ’.”<sup>1</sup>

“Giới theo nghĩa không vi phạm (tức là không vi phạm các điều luật) là sự không vi phạm, bằng thân hay ngữ, các giới điều đã được thọ trì.”<sup>2</sup> Khi các bạn thọ trì giới, các bạn hành trì chúng. Các bạn không vi phạm chúng. Các giới điều ở đây là thuộc thân và ngữ. Chúng ta phải hiểu rằng giới (sīla) là liên quan đến các hành động của thân và ngữ, chứ không có liên quan đến các ý nghĩ. Các bạn có thể suy nghĩ về việc sát sanh, nhưng miễn là các bạn không thực hiện việc sát sanh thì các bạn không vi phạm giới điều đó. Các bạn có thể nghĩ về việc nói dối với một ai đó, nhưng nếu các bạn không nói dối thì các bạn không vi phạm giới điều đó. Do đó, giới (sīla) là điều khiến hay chế ngự các hành động thuộc về thân và ngữ của một người.

Học viên: Chúng ta có một giới điều là không nuôi giữ ác ý. Vậy điều đó được giải thích như thế nào ạ?

Giảng sư: Nó được bao gồm trong phần định (samādhi) trong Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda). Định (samādhi) là để điều khiển hay chế ngự tâm trí, các ý nghĩ. Chỉ suy nghĩ về một điều gì đó xấu xa thì không quy tính là phạm giới luật. Những giới điều này chỉ để điều khiển hay chế ngự các hành động thuộc về thân và ngữ. Mặc dầu có những suy nghĩ bất thiện là không tốt, nhưng nếu các bạn không thực hiện thông qua thân và ngữ thì các bạn vẫn đang trì giữ các giới điều này. Trong Phật giáo

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vậy sự chế ngự gồm năm phần ấy và sự kiêng giữ nơi những thiện nam, thiện nữ biết sợ điều ác mỗi khi gặp cơ hội vi phạm, đều gọi là Giới theo nghĩa chế ngự” trong đoạn văn số 18.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới theo nghĩa không phạm là sự không vượt qua, bằng thân hoặc lời, các giới điều đã thọ” trong đoạn văn số 18.

Thượng Tọa Bộ (Theravāda), giới (sīla) là dành cho các hành động thuộc về thân và ngữ. Định (samādhi) là dành cho việc điều khiển hay chế ngự tâm. Tuệ (paññā) là để tẩy trừ các phiền não.

Mặc dầu nó không phải là một giới điều trong Phật giáo Nam Truyền (Theravāda), vô sân là giống với ‘không nuôi giữ ác ý’. Điều này được bao gồm trong ba ý nghiệp – vô tham, vô sân và chánh kiến. Chúng được bao gồm trong ý nghiệp. Chúng ta có ba loại nghiệp (kamma) – thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp.

## 2.2. Ý Nghĩa Của Giới

Ý nghĩa của từ ‘sīla’ là gì? Điều này có thể là không thú vị cho những ai không lưu tâm đến ngôn ngữ Pāli. Từ ‘sīla’ được giải thích ở đây có nghĩa là kết hợp, gìn giữ hay bảo tồn. Sự ‘bảo tồn’ này là cái gì? “Nó là sự điều phối, tức là sự không bất nhất của các hành động thuộc về thân, vân vân, do nhờ giới hạnh.”<sup>1</sup> ‘Sự không bất nhất’ thật ra có nghĩa là sự không tán loạn của các hành động. Điều này có nghĩa là, nếu chúng ta thực hiện những hành động bất thiện, các hành động của chúng ta được nói là bị tán loạn, không được điều phối. Tôi nghĩ, từ ‘sự tán loạn’ thì hay hơn là từ ‘sự bất nhất’. ‘Sự đồng nhất’ có nghĩa là nó phải là không khác biệt với những cái khác hay cái gì giống như vậy. Nếu các bạn đồng nhất, trước sau như một, điều đó có nghĩa là các bạn luôn luôn thực hiện điều đó như vậy, không thay đổi. Nhưng điều đó có thể là một thói quen xấu. Cho nên, ở đây, nó có nghĩa là các hành động của các bạn là không bị tán loạn khi các bạn có giới (sīla).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một là phối hợp (samādhāna) chỉ sự không bất nhất trong ba nghiệp thân, lời và ý nhờ đức hạnh” trong đoạn văn số 19.

“Giới (sīla) là sự nâng đỡ hay bảo tồn, có nghĩa là một dạng nền tảng, vì nó hoạt động như là một nền tảng cho những thiện pháp.”<sup>1</sup> Chỉ khi nào các bạn có giới (sīla), các bạn mới có thể có những trạng thái tinh thần thiện. Cho nên, giới (sīla) là cái gì đó giống như sự bảo tồn hay nâng đỡ. Đây là hai ý nghĩa của giới (sīla).

“Những người hiểu ngữ nguyên (tức là những nhà nghiên cứu văn phạm) chỉ chấp nhận hai ý nghĩa này. Tuy nhiên, những người khác bàn luận về ý nghĩa ở đây theo cách bắt đầu bằng ‘Ý nghĩa của giới (sīla) là ý nghĩa của cái đầu (siras), ý nghĩa của giới là ý nghĩa của sự mát mẻ (sītala)’.”<sup>2</sup> Đây là sự chơi chữ. Thuật ngữ Pāli ‘sīla’ thì gần với từ ‘siras’ và cũng gần với từ ‘sītala’. Cho nên, các vị đó có thể giải thích theo cách này, nhưng điều này không được nhà chú giải (ND: ngài Buddhaghosa) chấp nhận ở đây.

### 2.3. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gần Của Giới

“Cái gì là đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gần của giới (sīla)?”<sup>3</sup> Tôi nghĩ các bạn quen thuộc với những điều này. Bất kỳ khi nào chúng ta cần phải hiểu điều gì đó, chúng ta phải hiểu nó thông qua đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gần. Chỉ rồi sau đó, chúng ta mới hiểu nó một cách thấu triệt.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hai là nâng lên (upadhāra) nghĩa là nền tảng (ādhāra) vì giới là nền tảng cho những thiện pháp” trong đoạn văn số 19.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những người hiểu ngữ nguyên chỉ chấp nhận hai nghĩa này, song cũng có những người luận về ý nghĩa của giới là cái đầu (siras), là mát mẻ (sītala)” trong đoạn văn số 19.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gì Là Đặc Tính, Nhiệm Vụ, Tương Trạng Và Nguyên Nhân Gần Của Giới?” trong đoạn văn số 20.

Đặc biệt khi các bạn thực hành thiền, các bạn nhận ra hoặc hiểu ra các pháp đôi lúc thông qua đặc tính. Điều đó có nghĩa là các bạn thấy rõ các pháp thông qua đặc tính. Đôi lúc các bạn thấy chức năng. Đôi lúc các bạn thấy sự biểu hiện và đôi lúc các bạn thấy nguyên nhân gần. Do đó, chúng ta phải thông hiểu các pháp dựa trên hay thông qua bốn yếu tố này.

Như vậy, chúng ta phải hiểu giới (sīla) dựa trên hay thông qua bốn khía cạnh này. Đặc tính của nó là gì? Tức là cái gì là bản chất hay cốt lõi riêng biệt của nó? Đặc tính của giới (sīla) chỉ là sự kết hợp, như đã được nhắc đến ở trước. “Giống như đặc tính ‘có thể nhìn thấy được’ là đặc tính của sắc xứ thậm chí khi được phân tích ra thành nhiều thể loại như xanh, vàng, vân vân, bởi vì thậm chí khi được phân tích ra thành nhiều thể loại như vậy, nó cũng không thể vượt ra ngoài đặc tính ‘có thể nhìn thấy được’; cũng vậy, đặc tính kết hợp này, như được miêu tả ở trên, là sự điều phối của các hoạt động thuộc về thân, vân vân, và là nền tảng của các thiện pháp, là đặc tính của giới thậm chí khi được phân tích ra thành nhiều thể loại khác nhau như sự chú ý (tâm sở tư), vân vân, bởi vì khi được phân tích ra thành nhiều thể loại như vậy, nó cũng không thể vượt ra ngoài đặc tính điều phối và nền tảng.”<sup>1</sup> ‘Sắc xứ’ chỉ đơn giản có nghĩa là cảnh sắc. Trong số 28 sắc pháp, có một loại có thể nhìn thấy được. Đó là pháp duy nhất mà chúng ta có thể nhìn thấy được. Nó được chuyển ngữ thành ‘cảnh

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhu đặc tính ‘có thể trông thấy’ là đặc tính của sắc xứ, dù phân tích thành những loại xanh, vàng, v.v... Vì dù có phân ra như vậy, sắc pháp cũng không vượt ngoài tính ‘thấy được’. Cũng thế, sự kết hợp - gồm hai nghĩa ‘phối hợp’ và ‘nền tảng’ ở trên là đặc tính của giới, dù chia nhiều loại như tư tâm sở, v.v.. Vì dù có chia ra những loại như vậy, giới cũng không ra ngoài hai đặc tính là phối hợp và nền tảng (các thiện pháp)” trong đoạn văn số 20.

sắc’. Đặc tính của cảnh sắc chỉ là sự ‘có thể nhìn thấy được’. Sự việc nó có thể được nhìn thấy là đặc tính của nó. Mặc dầu chúng ta có thể nói các cảnh sắc là đỏ, vàng, xanh, trắng và vân vân, nhưng khi xét theo đặc tính thì chúng chỉ là một, các dữ liệu có thể được nhìn thấy vốn có đặc tính ‘có thể nhìn thấy được’.

Cũng theo cách này, chúng ta có thể miêu tả tâm sở tư (cetanā) là giới (sīla). Các tâm sở (cetasika) là giới (sīla). Sự chế ngự là giới (sīla). Sự không vi phạm là giới (sīla). Cho dầu có bao nhiêu loại giới (sīla) khác nhau đi nữa, thì đặc tính, tức là bản chất chung, của tất cả những loại giới khác nhau này cũng chỉ là sự kết hợp. Do đó, nó có đặc tính là sự kết hợp.

Chức năng của nó là gì? Thuật ngữ Pāli chỉ cho ‘chức năng’ là rasa. Rasa có hai nghĩa. Một nghĩa là hoạt động hay chức năng và một nghĩa khác là sự thành tựu. Đôi lúc, chức năng theo nghĩa hoạt động được dùng. Đôi lúc, chức năng theo nghĩa sự thành tựu được dùng. Ở đây, cả hai đều được nhắc đến. Chức năng của giới (sīla) là sự chấm dứt những hành vi bất chánh. Khi các bạn có giới (sīla), các bạn không vi phạm các giới điều. Các bạn không có những hành vi bất chánh. Sự chấm dứt những hành vi bất chánh là chức năng của nó hay là bản chất của nó. Vô tội hay sự không bị chê trách là chức năng theo nghĩa sự thành tựu. Điều đó có nghĩa là khi các bạn đạt được sự thanh tịnh về giới (sīla), các bạn không bị chê trách. Sự không bị chê trách cũng được xem là chức năng của giới (sīla). Thuật ngữ Pāli ‘rasa’ có hai nghĩa – hoạt động và sự thành tựu.

Sự biểu hiện của giới (sīla) là gì?

“Theo những vị hiểu biết nói, giới

Có biểu hiện là sự thanh tịnh;



Và về nguyên nhân gần của nó thì các vị nói

Hai pháp, lương tâm và sự hổ thẹn.”<sup>1</sup>

Sự biểu hiện của giới (sīla) chỉ là sự thanh tịnh. Khi chúng ta tập trung vào giới (sīla), nó xuất hiện hay biểu hiện ra cho chúng ta là sự thanh tịnh. Giới (sīla) là sự thanh tịnh thật sự. Cho nên, sự thanh tịnh là sự biểu hiện của giới (sīla).

Các nguyên nhân gần của giới (sīla) là lương tâm và sự hổ thẹn. Thật ra, các nguyên nhân gần là tâm và úy. ‘Tâm’ là sự hổ thẹn làm những điều bất thiện. ‘Úy’ là sự ghê sợ làm những điều bất thiện. Nếu chúng ta thực hiện những việc bất thiện, nếu hạnh kiểm của chúng ta không được trong sạch, chúng ta sẽ nhận những quả xấu. Cho nên, tâm và úy này được gọi là ‘những nguyên nhân gần của giới (sīla)’. Miễn là mọi người có tâm và úy, họ sẽ giữ giới. Ngay lúc hai pháp này không còn ở cùng với họ, thì họ sẽ làm bất cứ điều gì họ muốn.

Học viên: Thỉnh ngài định nghĩa nguyên nhân gần là gì.

Giảng sư: Có hai loại nguyên nhân – nguyên nhân gần và nguyên nhân xa. Đây là nguyên nhân gần.

Các bạn hãy đọc khoảng 20 trang, chuẩn bị cho tuần đến. Sau khi đọc xong, chúng ta sẽ thảo luận về chúng trong lớp học.

Học viên: Tôi nghe rằng nếu một ai đó thật sự muốn nghiên cứu Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda), người đó phải cần một cái hang và cần tài liệu này (ND: tức là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Theo lời những người trí, Giới thể hiện ở sự thanh tịnh và nhân gần của giới chính là tâm và quý” trong đoạn văn số 22.

người đó xuất gia và vào hàng động ở để có thể tu tập đúng đắn theo như hướng dẫn của tài liệu này).

Giảng sư: Đúng vậy. Tài liệu này rất được tôn trọng tại các quốc gia theo trường phái Thượng Tọa Bộ (Theravāda). Thật ra là nó được đặt ngay sau (ND: những lời dạy của) Đức Phật. Đây là ấn phẩm ở Miến Điện bằng tiếng Pāli, tập 1.

Học viên: Tài liệu này dành cho các tu sĩ. Có chỗ nào trong đó dành cho cư sĩ tại gia như chúng tôi không?

Giảng sư: Các bạn phải kiên nhẫn với hai chương đầu tiên vì những giới điều và những sự hành trì (ND: được trình bày trong hai chương này) là dành cho các tu sĩ. Nhưng các bạn có thể sửa đổi một vài điều trong chương này và chương tiếp theo để làm cho chúng phù hợp với giới luật (sīla) của cư sĩ tại gia. Các tu sĩ được khuyến khích là phải rất nghiêm khắc trì hành giới luật. Họ được khuyến khích là không được vi phạm bất cứ giới điều nào cho dầu đó là giới điều nhỏ nhất. Điều được ghi nhận là vị tu sĩ nên nhìn thấy sự nguy hại, thậm chí trong sự vi phạm nhỏ nhất. Theo cách này, nếu các bạn chuẩn bị thực hành thiền, các bạn phải làm trong sạch các căn quyền. Các bạn trước hết phải thiết lập một nền tảng giới hạnh trong sạch. Là cư sĩ, các bạn phải thọ nhận các giới điều, ít nhất là ngũ giới và các bạn phải trì hành chúng. Các bạn không được vi phạm bất kỳ giới điều nào. Các bạn phải giữ cho chúng trong sạch nguyên vẹn. Các bạn có thể được khuyến khích là không được vi phạm bất cứ giới điều nào, thậm chí trong trường hợp sanh mạng của các bạn bị đe dọa. Chúng ta cũng có thể chỉnh sửa các lời giáo huấn trong chương này cho phù hợp với sự thực hành của các cư sĩ tại gia. Chương này bàn về giới hạnh (sīla) của các tu sĩ.

Tôi e ngại là các bạn sẽ tìm thấy nhiều hạnh kiểm xấu và những phương cách không thích đáng được đề cập đến ở đây. Các bạn sẽ thấy được rằng các tu sĩ tài lanh như thế nào trong việc thu kiếm những vật dụng cho chính mình và sắc sảo như thế nào trong việc tránh nói dối trực tiếp, nhưng lại nói vòng vo hay những điều tương tự.

Điều tuyệt vời về các Sớ Giải là trong đó có trình bày nhiều mẫu chuyện. Chúng ta có thể học tập từ những mẫu chuyện này. Từ chương thứ ba trở đi, tài liệu này bàn về việc thực hành thiền cho cả tu sĩ lẫn cư sĩ. Dĩ nhiên, trọng yếu vẫn là dành cho các tu sĩ vì vào lúc bấy giờ, các tu sĩ là những người thực hành thiền nhiều hơn các cư sĩ. Tuy nhiên, điều đó không còn đúng nữa. Ngày nay, cư sĩ cũng rất vui thích trong việc hành thiền.

Tại Miến Điện, vào đầu thế kỷ, các tu sĩ đã trở nên quan tâm nhiều trong việc hành thiền minh sát (vipassanā). Các vị đã dành cơ hội cho các cư sĩ cùng hành thiền minh sát (vipassanā). Trước đó, các cư sĩ đã không nghĩ là họ có thể thực hành thiền nhiều được vì họ phải bận rộn với công việc tại gia. Họ nghĩ là tu sĩ là phải ẩn cư một mình tại nơi xa lánh và thực hành thiền. Vị thầy của thầy tôi, tức là thầy của ngài Mahāsi Sayadaw, đã là một trong những người tiên phong trong việc vực lại niềm ham mê hành thiền trong cả tu sĩ và cư sĩ. Tôi nghĩ ngài đã là người đầu tiên dạy thiền cho cư sĩ và đã chấp nhận cho cư sĩ vào tu viện để thực hành thiền tích cực như chúng ta làm ngày nay.

Học viên: Tên của ngài đó là gì ạ?

Giảng sư: Tên cá nhân của ngài là U Nārada, nhưng ngài được biết đến dưới tên gọi Mungun Sayadaw. Tên của ngài có được nhắc đến trong cuốn sách *The Heart of Buddhist Meditation* do ngài Nyanaponika viết. Cho nên,

ngày nay, có nhiều cư sĩ thực hành thiền minh sát (vipassanā). Cũng vậy, ở quốc gia này (ND: Hoa Kỳ), nhiều người vui thích trong việc hành thiền. Tôi nghĩ đây là một chiều hướng tốt cho Phật giáo. Vì cuối cùng thì thực hành là điều quan trọng. Chỉ thông hiểu hoặc chỉ hiểu biết trên mặt lý thuyết chẳng giúp ích gì nhiều cho chúng ta. Chúng ta phải đưa kiến thức hiểu biết này vào thực hành.

Tôi nghĩ học và hành phải đi chung với nhau. Chỉ nghiên cứu học hỏi không sẽ chẳng giúp chúng ta gì nhiều. Điều các bạn nhận thấy được thông qua thực hành sẽ giúp các bạn có được sự hiểu biết sâu hơn về những gì các bạn học được từ sách vở. Cả hai học và hành phải nên đi cùng với nhau.

Cám ơn các bạn rất nhiều.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Chúng ta hãy đi ngược lại phần dàn bài của Chương Một. Tôi muốn nói đến phần mục lục chi tiết. Chương này liên quan đến giới, tức là sīla trong Pāli. Một bài kệ trong Tương Ứng Bộ (Saṃyutta Nikāya) được dùng làm phần giới thiệu. Rồi tác giả giải thích thanh tịnh đạo là gì cùng với chú giải về bài kệ này tại phần đầu của cuốn sách. Rồi tác giả tiếp tục giải thích về giới (sīla) – giới (sīla) là gì. Ngài đã giải thích rằng chủ ý (tâm sở tư) là giới, các tâm sở là giới, sự chế ngự là giới, và sự không vi phạm là giới. Điều này ngài giải thích dựa theo bản kinh có tên gọi là ‘Paṭisambhidā’ (Vô Ngại Giải). Liên quan đến sự chế ngự, tác giả đã giải thích năm loại chế ngự – chế ngự bằng hay thông qua giới bổn (Pāṭimokkha), chế ngự thông qua chánh niệm, chế ngự thông qua kiến thức hay sự hiểu biết, chế ngự thông qua sự kiên nhẫn và chế ngự thông qua sự tinh cần (trong đoạn văn số 18).

Sau khi giải thích giới là gì hay cái gì cần phải có để được gọi là giới theo giáo lý của Phật giáo Nam Truyền (Theravāda), tác giả tiếp tục giải thích ý nghĩa của thuật ngữ Pāli ‘sīla’ hay tại sao giới lại được gọi là ‘sīla’ trong Pāli. Sự giải thích được trình bày ở đây là vì nó điều phối các hành động thuộc về thân và về ngữ. Nó cũng hoạt động như là một nền tảng cho sự hình thành những pháp thiện. Như vậy, hai ý nghĩa cơ bản của thuật ngữ được trình bày ở đây. Một là sự điều phối và hai là nền tảng cho sự nâng đỡ hay gìn giữ.

Tiếp theo, tác giả trình bày đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gần của giới. Các tác giả thuộc trường phái Thượng Tọa Bộ (Theravāda) có thói quen hay tập tục là bất kỳ khi nào có vấn đề cần được nghiên cứu hay cần được thấu hiểu, các vị thường giải thích nó theo đặc tính của nó, chức năng của nó, sự biểu hiện của nó và nguyên nhân gần của nó. Trong Thắng Pháp (Abhidhamma) cũng vậy, tâm (citta), 52 tâm sở (cetasika) và vân vân được giải thích theo đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gần của chúng. Đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gần của giới được trình bày ở những đoạn văn số 20-22.

Rồi tác giả trình bày những lợi ích của giới, những lợi ích của việc có giới hạnh (sīla) trong sạch. Rồi ngài miêu tả các loại giới khác nhau, phần này sẽ chiếm hết toàn bộ chương thứ nhất.

## 2.4. Lợi Ích Của Giới

Tuần này, chúng ta sẽ bắt đầu học các lợi ích của giới. Trong đoạn văn 23, tác giả trước hết bắt đầu với một đoạn trích từ Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya). Các bạn có thấy những ký tự viết tắt A.v.1 không? ‘A’ có nghĩa là

Anguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ). Đó là tên gọi của một trong năm bộ kinh văn. Bộ này bao gồm năm tập (ND: chúng tôi nghĩ ở đây đề cập đến ấn bản Pāli).

Xuống dưới, ở đoạn văn số 23, các bạn thấy D.ii.86. ‘D’ có nghĩa là Dīgha Nikāya (Trường Bộ). Đây là một bộ kinh văn khác. Bản dịch của bộ này được gọi là Trường Bộ Kinh, có ba tập.

Xuống dưới một chút nữa, các bạn thấy M.i.33. ‘M’ có nghĩa là Majjhima Nikāya (Trung Bộ). Đây là một bộ kinh văn khác nữa. Bản dịch của bộ này được gọi là Trung Bộ Kinh. Tôi hy vọng các bạn đã đọc hết những phần này. Đây là những lợi ích của giới.

Ở đoạn văn số 24 trên trang tiếp theo, tác giả trình bày những lợi ích của giới dưới dạng thơ. Hàng thứ bảy và thứ tám<sup>1</sup> tính từ câu thơ cuối nói rằng:

“Giới xóa bỏ đi tất cả

Nỗi sợ hãi của sự tự khiển trách và những điều tương tự.”<sup>2</sup>

“Sự tự khiển trách và những điều tương tự” – còn những lợi ích khác là gì? Có bốn lợi ích của việc có giới hạnh (sīla) trong sạch. Cũng có bốn nguy hại của việc không có giới hạnh (sīla) trong sạch.

<sup>1</sup> ND: Trong TPOP-BN ghi là “about six lines from the bottom”, có nghĩa là khoảng hàng thứ sáu tính từ hàng cuối. Nhưng khi kiểm tra hai câu thơ trong nguyên tác, chúng tôi ghi nhận đó là hai câu thơ thứ bảy và thứ tám tính từ hàng cuối. Thêm nữa, hai câu thơ dịch tương ứng cho hai câu tiếng Anh này lại là hai câu thứ tám và thứ chín tính từ hàng cuối trong tác phẩm TTD-TH.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới làm tiêu tan nỗi sợ hãi, Của sự tự khiển trách và những lỗi tương tự” trong đoạn văn số 24.

Điều thứ nhất trong số bốn nguy hại này là sự tự khiển trách hay tự hổ thẹn. Khi giới hạnh của chúng ta không trong sạch, sự khiển trách trước hết sẽ đến từ chính mình vì chúng ta là người đầu tiên biết chúng ta đã làm gì. Cho nên, sự tự khiển trách hay sự tự hổ thẹn đến trước.

Rồi tiếp đến là sự khiển trách hay sự chỉ trích từ những người khác. Nếu chúng ta không giữ giới luật một cách đúng đắn hay nếu chúng ta phạm luật, những người khác cũng sẽ khiển trách chúng ta. Tức là có sự chỉ trích hay khiển trách từ những người khác.

Điều bất lợi thứ ba của việc không có giới (sīla) tốt đẹp là sự trừng phạt. Nếu chúng ta không giữ giới, chúng ta có thể đã phạm các tội ác. Chúng ta có thể đã sát sanh hay thậm chí giết người. Chúng ta có thể trộm cướp và vân vân. Kết quả của việc này là chúng ta sẽ bị trừng phạt trong kiếp sống này. Đó là một nguy hại khác của việc có giới hạnh không trong sạch.

Điều nguy hại thứ tư là có một sinh thú bất hạnh. Điều đó có nghĩa là tái sanh vào bốn đọa xứ – tái sanh vào địa ngục, tái sanh làm súc sanh, tái sanh làm ngạ quỷ và tái sanh làm a-tu-la. Đây là bốn điều bất lợi của việc không trong sạch trong giới hạnh. Đối nghịch của bốn điều này là bốn lợi ích.

“Giới xóa bỏ đi tất cả

Nỗi sợ hãi của sự tự khiển trách và những điều tương tự.”

Giới xóa bỏ đi tất cả nguy hại của bốn điều này, tức là sự tự khiển trách, sự khiển trách từ những người khác, sự trừng phạt và sinh thú bất hạnh.

## 2.5. Các Loại Giới

Rồi tác giả trình bày các loại giới. Người Tây phương thường nói rằng người Đông phương rất thích các con số. Ở đây, giới được giải thích theo cách có một loại, có hai loại, có ba loại, có năm loại. Trước hết, tác giả chỉ liệt kê chúng. Rồi chúng được giải thích một cách chi tiết.

Chỉ có một loại giới (sīla) khi tính theo đặc tính. Khi chúng ta bàn xét theo đặc tính, thì chỉ có một loại giới – đặc tính của nó là điều phối các hoạt động thuộc về thân và ngữ, và nâng đỡ con người.

Rồi có hai loại, ba loại và năm loại giới. Các bạn có thể tự đọc bảng liệt kê.

Tôi muốn chỉnh đốn một vài điều trong đoạn văn 41, phần 16. Tác giả giải thích về bốn loại giới. Ngài nhắc đến giới tự nhiên, giới theo tục lệ, giới tất yếu và giới do các nguyên nhân từ trước. Tôi nghĩ chúng ta nên nói là ‘giới vốn có’ hay ‘giới theo quy luật’ thay vì là ‘giới tất yếu’. Thuật ngữ Pāli là Dhammatā, có nghĩa là ‘vốn là như vậy’, tức là giới theo quy luật (tự nhiên) hay giới vốn có.<sup>1</sup> Loại cuối cùng là giới do các nguyên nhân từ trước. Ở đây, ‘các nguyên nhân từ trước’ có nghĩa là các nguyên nhân trong những kiếp sống trước. Nhiều người có giới hạnh vì họ cũng đã có giới hạnh trong những kiếp sống quá khứ. Bản chất có giới hạnh này được truyền gửi (vào kiếp sống hiện tại) từ những kiếp sống quá khứ.

Phần giải thích chi tiết trong đoạn văn 26 – “Ở đây, sự trì giữ được thành tựu nhờ bởi đức tin và sự tinh cần; còn sự tránh né thì (được thành tựu) do bởi đức tin và

<sup>1</sup> ND: TPOP-BN dùng từ ‘necessary virtue’ và TTD-TH dịch là ‘giới tất yếu’. Từ tiếng Anh ngài Sīlānanda dùng là ‘ingrained virtue’.



niệm.”<sup>1</sup> Trong đoạn văn này có hai loại giới. Một là sự trì giữ và hai là sự tránh né. ‘Trì giữ’ có nghĩa là làm theo lời khuyên dạy rằng: điều này nên làm, và ‘tránh né’ có nghĩa là làm theo lời khuyên rằng: điều này không nên làm. Hầu hết các giới điều là về những việc không nên làm. Chúng ta không nên sát sanh, chúng ta không nên trộm cướp và vân vân. Đôi lúc, chúng ta nên làm điều này và đôi lúc, chúng ta không nên làm điều kia. Nếu chúng ta không làm những điều này, chúng ta đi đến tình trạng thiếu vắng giới hạnh, tức là không trong sạch.

‘Việc trì giữ’ được thành tựu do bởi tín và tấn, tức là niềm tin và sự tinh cần. Ví dụ, có những điều luật nói rằng các tu sĩ phải thực hiện những việc cụ thể nào đó trong tu viện. Loại giới (sīla) này được thành tựu do niềm tin. Nếu các bạn có niềm tin vào Đức Phật, nếu các bạn có sự tinh cần, thì các bạn có thể trì hành loại giới (sīla) đó, tức là giữ các giới điều đó.

Bản dịch này<sup>2</sup> ghi rằng ‘sự tránh né’ được thành tựu do bởi tín và niệm, tức là niềm tin và niệm. Trong phiên bản Pāli-Miến cũng như trong phiên bản của hội Pāli Text Society, không có từ nào để dịch là ‘niệm’ cả.<sup>3</sup> Chúng ta nên gạch bỏ các từ ‘và niệm’ ở đây<sup>4</sup>. Chúng ta chỉ nên nói là “Sự tránh né được thành tựu do bởi tín hay bởi niệm tin.” Chỉ khi các bạn có niềm tin và khi các bạn có đức tin vào Đức Phật và vào các giới điều, các bạn mới có thể giữ mình

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự giữ giới hay hành được thực hiện nhờ đức tin và tinh tấn, còn tránh nhờ đức tin và chánh niệm” trong đoạn văn số 26.

<sup>2</sup> ND: TPOP-BN.

<sup>3</sup> ND: Chúng tôi có kiểm tra phiên bản Pāli và ghi nhận là đúng như ngài Sīlānanda đã trình bày: “Tattha saddhāvīriyasādhanam cārittam, saddhāsādhanaṃ vārittam”.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH có ghi là ‘đức tin và chánh niệm’ ở đoạn văn 26.

khỏi vi phạm các điều luật. Điều này được thành tựu thông qua niềm tin, chứ không phải thông qua niệm. Chú giải của tài liệu này không có đề cập đến ‘niệm’. Chú giải đó được gọi là Phụ Sớ Giải. Trong Phụ Sớ Giải đó, chỉ có thuật ngữ ‘saddhā’ (tức là tín) được giải thích, chứ không có từ ‘sati’ hay ‘niệm’ trong đó. Ở đây, chúng ta nên nói là: “Sự tránh né được thành tựu do bởi tín.” Nếu các bạn có tín hay niềm tin vào Đức Phật và giáo lý của Ngài, thì các bạn có thể hành trì theo những giới điều vốn ngăn cấm các bạn làm những việc cụ thể nào đó.

Học viên: ‘Gìn giữ bằng sự tinh cần’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: Các bạn phải làm một việc gì đó khi các bạn thực hành theo các điều luật nói rằng một điều gì đó phải được thực hiện. Ví dụ, có những trách nhiệm chúng tôi phải thực hiện đối với các vị giáo thọ sư. Chúng tôi phải thức dậy sớm vào buổi sáng trước khi vị giáo thọ thức dậy. Chúng tôi phải dâng nước cho ngài rửa mặt. Nếu có vật thực, chúng tôi phải dâng cúng cho ngài. Chúng tôi phải lo các công việc phục vụ cho ngài và vân vân. Cái này là loại giới thứ nhất: ‘gìn giữ’. Nếu chúng ta không có niềm tin và chúng ta không có sự tinh cần, chúng ta sẽ không hoàn thành được loại giới hạnh (sīla) này. Cho nên, ở đó phải có cả niềm tin và sự tinh cần. Ngăn trừ không làm việc gì đó thì chỉ cần niềm tin, chứ không cần niệm.

Trong đoạn văn tiếp theo, ‘hành vi tốt đẹp’ và ‘giai đoạn đầu hay chặng đầu của đời sống thanh tịnh’<sup>1</sup> – đây là những từ được dịch thẳng ra từ Pāli.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dùng từ ‘giới thuộc chánh hạnh’ và ‘giới khởi đầu phạm hạnh’ trong đoạn văn số 27.

Khoảng ở dòng thứ năm<sup>1</sup> có nói: “Đây là từ chỉ cho giới mà có chánh mạng là chi thứ tám.”<sup>2</sup> Một vài dòng trước đó có nói: “Đây là từ chỉ cho loại giới, khác với loại giới có chánh mạng là chi thứ tám.”<sup>3</sup> Tám chi này được trình bày trong phần chú thích. Chúng là ngăn tránh khỏi ba tà thân nghiệp, ngăn tránh khỏi bốn tà ngữ nghiệp và ngăn tránh khỏi tà mạng. Những giới này tạo lập nên tám giới điều. Tám giới điều này thì khác với tám giới điều mà sẽ được nhắc đến một lúc sau. Tám giới điều này được gọi là nhóm tám giới có chánh mạng là chi thứ tám. Những giới khác thì lại khác.

“Đây là từ chỉ cho giới mà có chánh mạng là chi thứ tám. Nó là giai đoạn khởi đầu của đạo lộ vì nó thật ra cũng phải được làm thanh tịnh trong giai đoạn phía trước.” Tôi nghĩ trong nguyên tác Pāli không có từ ‘cũng’. Chúng ta nên bỏ từ ‘cũng’.<sup>4</sup>

Giới (sīla) này phải được thành tựu trước khi chúng ta thực hành sự khởi đầu của đời sống thanh tịnh. Điều đó có nghĩa là trước khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta phải thanh lọc giới hạnh của mình. Cho nên, nó phải được thành tựu hay được thanh lọc ở giai đoạn khởi đầu của đạo lộ. ‘Đạo lộ’ ở đây có nghĩa là việc hành thiền dẫn đến sự giác ngộ.

<sup>1</sup> ND: Trong nguyên tác tiếng Anh ghi là “about four lines down”.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược dịch phần này trong đoạn văn số 27, nên không thể so sánh ở đây được.

<sup>3</sup> ND: Một lần nữa, TTD-TH không dịch sát từ nguyên văn tiếng Anh mà lược dịch, nên độc giả có thể không thấy rõ được sự phân tích nghĩa từ ở đây của ngài Sīlānanda.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH ở đây dịch ý hoặc lược dịch, và không có kèm theo từ ‘cũng’ ở đoạn 27. Câu văn tiếng Anh trong TPOP-BN là: “It is the initial stage of the path because it has actually to be purified in the prior stage too.”

Trong đoạn văn 29, bốn loại giới được nhắc đến. “Có hai loại lệ thuộc – lệ thuộc thông qua ham muốn và lệ thuộc thông qua tà kiến.”<sup>1</sup> Chính ham muốn là sự lệ thuộc ở đây. Chính tà kiến là sự lệ thuộc ở đây. Đôi lúc, chúng ta có sự dính mắc. Chúng ta có tham (lobha). Chúng ta muốn tái sanh vào một cảnh giới tốt đẹp hơn. Chúng ta muốn tái sanh làm thiên nhân (deva). Hay chúng ta có thể muốn tái sanh làm người trong một gia đình tốt đẹp. Nó là cái gì đó giống như vậy. Chúng ta thực hành giới hạnh (sīla) để chúng ta có thể tái sanh vào một kiếp sống tốt đẹp hơn. Giới (sīla) như vậy là phụ thuộc vào ham muốn hay sự dính mắc. Vì chúng ta có sự dính mắc vào những kiếp sống này, chúng ta làm một điều gì đó để chúng ta được tái sanh vào đó. Như vậy, chính ham muốn là sự lệ thuộc. Cho nên, nó không phải là ‘lệ thuộc thông qua ham muốn’, mà chúng ta nên nói là ‘lệ thuộc ở dạng ham muốn’<sup>2</sup>.

Đôi lúc, chúng ta có tà kiến rằng sự thanh tịnh hay sự thanh lọc thì (có được) thông qua giới hạnh. Điều này có nghĩa là chúng ta tin rằng chúng ta có thể trở nên thanh tịnh thông qua chỉ (một mình) giới hạnh (mà thôi). Đó là một quan kiến sai lầm vì chúng ta phải thực hành giới trước, rồi đến định và rồi đến tuệ. Chỉ một mình giới thôi sẽ không giúp chúng ta trở nên giác ngộ, không giúp chúng ta thanh tịnh. ‘Sự thanh tịnh’ hay ‘sự thanh lọc’ ở đây có nghĩa là sự thanh lọc tâm trí ở dạng hay ở hình thức giác ngộ. Sự giác ngộ chỉ có thể đạt được thông qua thiền minh sát (vipassanā), tức là chỉ thông qua trí tuệ. Sự thực hành trí tuệ này chỉ có thể khả thi khi có định, tức là sự tập trung. Và định chỉ có thể được tạo dựng trên sự thanh lọc hay sự

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lệ thuộc có hai thứ: Lệ thuộc vì tham và lệ thuộc do tà kiến” trong đoạn văn số 29.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là ‘lệ thuộc vì tham’ ở đoạn văn số 29.

thanh tịnh của giới hạnh. Chỉ một mình sự thanh tịnh hay sự thanh lọc của giới hạnh không thể dẫn đưa chúng ta đến sự giải thoát hay sự giác ngộ. Đây là một quan điểm sai lầm. Thông qua quan kiến sai lầm này, chúng ta thực hành giới (sīla). Ở đây, tà kiến là lệ thuộc của việc thực hành giới hạnh (sīla). Như vậy, có hai loại (lệ thuộc).

Chúng ta hãy đi ngược lại một chút. Các bạn có hiểu từ ‘Song Luật’ xuất hiện ở khoảng giữa đoạn văn 27 không – “điều được bao gồm trong Song Luật (giới bốn Pāṭimokkha của tỳ-kheo (bhikkhu) và của tỳ-kheo ni (bhikkhunī)).”<sup>1</sup> Giới luật dành cho các tỳ-kheo và các tỳ-kheo ni theo chuyên môn được gọi là ‘Pāṭimokkha’. Thuật ngữ Pāṭimokkha được ghi kèm theo trong lời dịch. Vì là có hai, cho nên nó được gọi là ‘Song Luật’. Có 227 giới dành cho tỳ-kheo và 311 giới dành cho tỳ-kheo ni. Tỳ-kheo ni có nhiều giới hơn tỳ-kheo. Cả hai đều thuộc vào chặng đầu hay phân khởi đầu của đời sống thanh tịnh.

“Và phần được bao gồm trong các bốn phận hay trách nhiệm vốn được đặt riêng trong các Khandhaka của Tạng Luật (Vinaya)”<sup>2</sup> – các bạn biết là có ba tạng giáo lý (Piṭaka). Thứ nhất là Tạng Luật (Vinaya Piṭaka). Tạng (Piṭaka) này bao gồm các điều luật dành cho các tu sĩ và các nữ tu sĩ và vân vân. Tạng Luật (Vinaya Piṭaka) chứa đựng 227 giới cho Tỳ-kheo, 311 giới cho Tỳ-kheo ni, các tích truyện dẫn đến việc chế định các học giới này và một vài chú thích về các thuật ngữ trong những giới điều. Chúng được gọi là ‘Sutta Vibhaṅga’.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “những gì gồm trong giới luật tỳ kheo và tỳ kheo ni trong giới bốn Patimokkha” trong đoạn văn số 27.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “còn giới luật bao gồm trong những điều kiện độ (khandhakas) của Luật tạng (vinaya)” trong đoạn văn số 27.

Rồi có những tập sách khác được gọi là ‘Khandhaka’. ‘Khandhaka’ chỉ có nghĩa là phần hay mục. Trong các Khandhaka, hầu hết các điều luật có liên quan đến ‘việc trì giữ’ được trình bày ở đây. Có những Khandhaka giảng về việc tổ chức và cử hành lễ xuất gia, các phẩm chất một người bắt buộc phải có để được phép xuất gia và vân vân. Trong một mục khác, các bốn phận được thực hiện bởi thầy, bởi trò, hoặc bởi khách tăng được nhắc đến. Những điều này được gọi là các ‘Khandhaka’. Bao gồm trong các nhiệm vụ hay bốn phận được đưa ra trong các Khandhaka, có phần về phẩm hạnh tốt đẹp. Các Khandhaka này được bao gồm trong hai tập sách. Một tập được gọi là ‘Đại Khandhaka’ và tập còn lại được gọi là ‘Tiểu Khandhaka’.

Đây là những tập sách rất thú vị nếu các bạn quan tâm hay tò mò muốn biết đời sống sinh hoạt vào thời của Đức Phật như thế nào. Các vị đã sử dụng những đồ dùng gì, các vị đã xây dựng liêu cốc như thế nào, tất cả những điều này được nhắc đến trong những tập sách này. Khi số lượng tu sĩ tăng lên, có nhiều và rất nhiều vấn đề xảy ra. Đôi lúc, những tu sĩ này giống như những đứa trẻ vậy. Các vị đến gặp Đức Phật và hỏi Ngài phải làm gì. Ví dụ, các tu sĩ phải chế biến thuốc nhuộm cho chính mình. Các vị phải luộc vỏ cây để lấy màu từ đó. Đôi lúc các nồi đun nấu bị tràn ra. Rồi các vị đến gặp Đức Phật và trình bạch lại việc đó đến Ngài. Các vị hỏi Ngài phải làm gì và rồi Ngài dạy là dùng cái lọc hay cái gì đó như vậy. Những tập sách này rất thú vị. Các bốn phận, nhiệm vụ và những điều khác được bao gồm trong những tập sách này được gọi là ‘giới của phạm hạnh tốt đẹp’. Chúng được trình bày và diễn giải trong các Khandhaka.

Trong đoạn văn 32 – “Ở trong đôi thứ bảy, tất cả giới chịu sự ảnh hưởng hay dưới sự ảnh hưởng của các lậu hoặc

là hiệp thế.”<sup>1</sup> Tôi hy vọng các bạn hiểu ‘chịu sự ảnh hưởng của các lậu hoặc’ có nghĩa là gì. ‘Chịu sự ảnh hưởng của các lậu hoặc’ có nghĩa là gì? ‘Lậu hoặc’ có nghĩa là các phiền não. ‘Chịu sự ảnh hưởng của các lậu hoặc’ thật sự có nghĩa là đối tượng của các phiền não. Giới mà là đối tượng của các phiền não thì được gọi là ‘hiệp thế’ và giới mà không phải là đối tượng của các phiền não thì được gọi là ‘siêu thế’.

Trong đoạn văn tiếp theo – “Trong bộ ba đầu tiên, giới bậc hạ được tạo ra bởi dục, (sự thanh tịnh của) tâm, cần và thâm thấp kém.”<sup>2</sup> Các bạn phải hiểu bốn chi pháp này. Thuật ngữ Pāli của từ ‘dục’ là ‘chanda’. Các bạn đã gặp ‘chanda’ trong 52 tâm sở. Nó là dục và có nghĩa là ước muốn thực hiện cái gì đó. Cái ước muốn đơn thuần đó được gọi là dục (chanda). Nó không phải là sự khao khát. Nó không phải là sự dính mắc. Nó chỉ là cái ước muốn thực hiện một điều gì đó. Ví dụ như các bạn muốn nhặt cuốn sách lên. Cái ước muốn nhặt cuốn sách lên được gọi là dục (chanda). Trong loại giới thứ nhất này, dục (chanda) đó là hạ liệt.

Có bốn pháp được gọi là ‘tứ trưởng’ (adhipati). Các bạn hãy đọc chương bảy của cuốn sách *The Manual of Abhidhamma*<sup>3</sup>. Trong chương này, các bạn sẽ tìm thấy tứ trưởng (adhipati). Chúng sanh lên cùng với những tâm sở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới thế gian là giới hữu lậu” trong đoạn 32.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới bậc hạ là giới phát sinh do ít tinh cần, ít dục, ít NHẤT TÂM và ít trạch pháp (tức bốn như ý túc)” trong đoạn văn số 33. Xin lưu ý, TTD-TH ghi nhận nhầm rằng bốn pháp này là bốn như ý túc (iddhipāda). Thật ra, chúng là bốn trưởng (adhipati). Hơn nữa, bốn pháp này là dục, cần, TÂM (citta) và thâm, chứ không phải NHẤT TÂM (ekaggatā).

<sup>3</sup> ND: Độc giả có thể xem các bản dịch Việt của tài liệu này (Thắng Pháp Tập Yếu Luận) hoặc đọc bộ sách Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp.

khác và một trong số chúng chiếm ưu thế hay thống trị. Đôi lúc, dục (chanda) chiếm ưu thế. Đôi lúc, tâm (citta) chiếm ưu thế và vân vân. Chúng được gọi là tứ trường.

Yếu tố tiếp theo là (sự thanh tịnh của) tâm. Ở đây, thật ra không cần thiết phải nói là ‘(sự thanh tịnh của) tâm’, mà chỉ là ‘tâm’. Rồi chúng ta có ‘cần’. Sau đó, chúng ta có ‘thâm’. Thâm có nghĩa là trí tuệ hay sự hiểu biết. Nó thật ra không phải là sự thâm tra hay sự truy tìm vào một vấn đề gì đó. Thuật ngữ Pāli là *vīmaṃsā*, được dịch là *thâm*. Nghĩa cơ bản hay đơn thuần của *vīmaṃsā* là *thâm*. Đúng vậy. Nó là từ đồng nghĩa với từ Pāli ‘*paññā*’, tức là trí tuệ. Như vậy, ở đây, đôi lúc trí tuệ hay sự hiểu biết chiếm ưu thế hay thống trị.

Nếu một trong số bốn yếu tố này là hạ liệt, thì giới (*sīla*) đó được gọi là ‘giới (*sīla*) bậc hạ’. Khi chúng là trung bình, thì giới (*sīla*) là bậc trung. Khi chúng là siêu việt, thì giới (*sīla*) là bậc thượng. Các bạn hãy đọc chương 7 của *The Manual of Abhidhamma* để hiểu thêm về những trường này.

“Giới mà được thúc đẩy bởi hoặc có động lực là tham ái, tức là mục đích của (sự trì hành) giới này là để tận hưởng tái sinh tiếp tục, là bậc hạ.”<sup>1</sup> Thật ra, ý nghĩa ở đây là để tận hưởng sanh thú tốt đẹp hơn và để tận hưởng tái sản hay một cái gì đó trong kiếp sống đó, chứ không phải là ‘tái sinh tiếp tục’. Nó là để tận hưởng kiếp sống tốt đẹp hơn và tận hưởng hạnh phúc trong kiếp sống đó.

Trong đoạn văn 35, hàng thứ ba – “giới mà được thực hành bởi phạm nhân hào hiệp hay cao thượng

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “giới có động lực là tham ái, với mục đích tái sinh là bậc hạ” trong đoạn văn số 33.



(magnanimous)...”<sup>1</sup> – ‘phàm nhân hào hiệp hay cao thượng’ là gì? Thuật ngữ Pāli là puthujjana. Puthujjana là một người chưa đạt đến bất kỳ giai đoạn giác ngộ nào. Chúng ta có thể gọi ông ta là một người bình thường. Cách chuyên ngữ thông thường của từ này là ‘phàm nhân’.

Học viên: ‘Magnanimous’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: ‘Magnanimous’ ở đây thật ra có nghĩa là ông ta có những thói quen đạo đức tốt đẹp và ông ta là người trí thức, có học hỏi. Nếu dịch sát nghĩa thì nó có nghĩa là ông ta nghe hiểu tốt. Vào thời của Đức Phật và sau đó một thời gian nữa thì không có sách, tức là các tài liệu ghi chép. Cho nên, bất cứ cái gì các bạn học hỏi, các bạn phải thực hiện trực tiếp từ một ai đó cụ thể (ND: chứ không phải từ việc đọc sách).

Tôi hy vọng các bạn đã đọc những trang này. Tôi sẽ chỉ đề cập đến những đoạn mà tôi muốn cung cấp thêm thông tin chi tiết cho các bạn. Các bạn hãy lật đến đoạn văn 40. “Trong bộ tứ thứ hai, có những học giới được công bố cho các tỳ-kheo phải trì giữ, không có liên hệ đến những gì được tuyên bố cho các tỳ-kheo ni.”<sup>2</sup> ‘Không có liên hệ đến những gì được tuyên bố cho các tỳ-kheo ni’ – các bạn hiểu điều này như thế nào? Có 227 giới dành cho các tỳ-kheo và có 311 giới dành cho các tỳ-kheo ni. Có những giới là chung cho cả hai: tỳ-kheo và tỳ-kheo ni, và có những giới là không phải chung cho cả hai. Các tỳ-kheo phải giữ 227 giới và còn phải giữ thêm một vài giới khác nữa vốn được chế định cho các tỳ-kheo ni. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới được thực hành bởi phàm phu hữu đức” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có những giới dành cho tỳ-kheo không liên hệ đến những giới công bố cho tỳ-kheo ni” trong đoạn 40.

đây. Như vậy, đối với các tỳ-kheo, không chỉ có 227 giới, mà còn một vài giới điều khác nữa vốn dành cho các tỳ-kheo ni. Các tỳ-kheo cũng phải giữ những giới này.

Ví dụ, không có điều luật nào trong 227 giới nói rằng các tỳ-kheo không được phép ca hát, hay nhảy múa, hay đi xem các buổi ca nhạc trình diễn và vân vân. Tuy nhiên, có giới điều như vậy dành cho các tỳ-kheo ni. Mặc dầu nó không được bao gồm trong 227 giới, nhưng các tỳ-kheo vẫn phải trì giữ giới điều này. Các tỳ-kheo vẫn phải giữ những giới điều này mặc dầu chúng không phải là những giới điều dành cho họ. Có những giới là chung cho cả hai: tỳ-kheo và tỳ-kheo ni. Và có những giới khác nữa. Các tỳ-kheo cũng phải trì giữ những giới điều này.

Học viên: Dịch như vậy là không được chuẩn.

Giảng sư: Việc chuyên ngữ ở đây không được tốt lắm. Ý nghĩa của nó là như vậy. ‘Không có liên hệ’ là không đúng.

“Mười giới dành cho các sa-di và các sa-di ni là giới của những vị chưa hoàn toàn thuộc vào Tăng đoàn. Ngũ giới – thập giới khi có thể – là giới hành trì thường xuyên hay luôn luôn, tức là thường giới...”<sup>1</sup> – ở đây cũng vậy, sự chuyển ngữ có một chút không chính xác. Ngũ giới là sự hành trì hay huấn luyện thường trực. Chúng được gọi là ‘nīcasīla’ trong Pāli. Các bạn đã biết từ ‘anicca’ có nghĩa là vô thường. Cho nên, ‘nicca’ có nghĩa là thường hằng. Những giới điều này được gọi là ‘thường giới’. Điều đó có nghĩa là nếu các bạn cho rằng mình là Phật tử, các bạn phải trì giữ ngũ giới. Chúng phải luôn luôn đi cùng với các bạn.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngũ giới hay thập giới, khi có thể giữ trọn đời” trong đoạn văn số 40.

Cho nên, chúng là giới hành trì thường xuyên và luôn luôn. Thập giới thì được hành trì khi nào các bạn có thể. Ngũ giới được xem là những giới điều phải được trì giữ thường trực, trong khi thập giới thì chỉ khi nào có thể hay có khả năng.<sup>1</sup>

“Ngũ giới – thập giới khi có thể – là giới hành trì thường xuyên hay luôn luôn, tức là thường giới, và bát giới là các yếu tố của ngày Uposatha, dành cho thiện nam tín nữ, là giới của cư sĩ.”<sup>2</sup> Ở đây, chúng ta nên nói là “bát giới là các yếu tố của Uposatha”, chứ không phải của ‘ngày Uposatha’. Thuật ngữ Pāli ‘Uposatha’ có hai nghĩa – sự hành trì và ngày hành trì. Ở đây không có nghĩa là ngày hành trì. “Bát giới là các yếu tố của Uposatha” có nghĩa là tám giới – ngũ giới cộng với giới không ăn sau giờ Ngọ, giới không dùng bông hoa, dầu thơm và vân vân, cũng như không múa hát, và giới không nằm ngồi ở những nơi cao sang. Những giới điều này được gọi là ‘các giới điều hay các yếu tố Uposatha’. Điều quan trọng nhất là không ăn sau giờ Ngọ. Tám giới này được gọi là Uposatha. Khi chúng ta nói đến Uposatha dành cho cư sĩ, ý của chúng ta là tám giới này. Uposatha dành cho tu sĩ thì lại khác. Uposatha dành cho tu sĩ chỉ là sự tụng đọc lại 227 giới trong buổi tụng họp.

Như vậy, cư sĩ nên thọ nhận và luôn luôn trì giữ ngũ giới. Nếu có thể, họ nên giữ bát giới vào những ngày được định trước trong tháng. Những ngày các cư sĩ thường thọ trì bát giới là ngày 8, 15, 23 và 30 của mỗi tháng.

<sup>1</sup> ND: Ý của ngài Sīlānanda là nên phân biệt rõ ngũ giới và thập giới. Ngũ giới là thường giới, nhưng thập giới thì không phải – chỉ hành trì khi có khả năng hoặc có thể thôi. Cho nên, khi dịch gom chung cả hai vào và gọi là thường giới (như trong bản dịch tiếng Anh TPOP-BN và từ đó là trong bản dịch tiếng Việt TTD-TH) là không chính xác.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngũ giới hay thập giới, khi có thể giữ trọn đời và tám giới thọ vào ngày Uposatha (bố tát) dành cho nam nữ tại gia, gọi là giới tại gia” trong đoạn văn số 40.

Chúng ta tính theo âm lịch. Một tháng được chia ra thành hai nửa – nửa sáng và nửa tối. Ngày chính giữa của nửa sáng là ngày thứ tám. Ngày chính giữa của nửa tối cũng là ngày thứ tám. Ít nhất trong bốn ngày này, mọi người ở các nước Phật giáo như Miến Điện, Tích Lan và Thái Lan thọ trì Uposatha. Thường thì họ đến các tự viện và thọ trì bát giới tại đó. Họ ở lại chùa và nghe các Pháp thoại, cúng dường thực phẩm hay cái gì đó đến chư Tăng và hành thiền. Tại Thái Lan, Lào và Cam-pu-chia, họ thậm chí ở lại chùa qua đêm. Họ chỉ về lại nhà vào sáng ngày hôm sau. Việc hành trì này được gọi là ‘Uposatha’. Đó là giới dành cho thiện nam tín nữ. Đối với các tu sĩ thì như tôi đã nói, họ tụ họp lại ở một nơi nhất định. Một vị trong số họ sẽ tụng đọc lại giới bổn Pāṭimokkha và những vị còn lại sẽ cung kính chăm chú lắng nghe.

Các bạn biết là vào những ngày cổ xưa, chẳng có sách đâu. Để không quên giới luật hay nói cách khác là để ghi nhớ các điều luật, các tu sĩ phải tụng đọc các điều luật theo cách này. Họ học thuộc lòng giới luật. Tại buổi Uposatha, một tỳ-kheo tụng đọc các điều luật và những vị còn lại chú tâm lắng nghe. Đây được gọi là ‘Uposatha dành cho các tu sĩ’.

Trong đoạn văn số 42, tác giả giải thích bốn loại giới (sīla) thường được nhắc đến trong các bài kinh (sutta). Đối với các tu sĩ, đây là những loại giới quan trọng. Những loại này sẽ được giải thích chi tiết hơn những loại khác. Tác giả trích dẫn các đoạn văn từ những bài kinh (sutta).

“Giới được miêu tả bởi Đức Phật như sau: ‘Ở đây vị tỳ-kheo sống chế ngự với sự chế ngự của Pāṭimokkha, đầy đủ hành xử và phẩm hạnh đúng đắn, và với việc thấy sự sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt nhất, vị ấy tự tu luyện bằng cách hành trì những giới điều’ là giới thuộc sự chế ngự của

Pāṭimokkha.”<sup>1</sup> Đây là một loại giới (sīla). ‘Giới thuộc sự chế ngự của Pāṭimokkha’ chỉ đơn giản có nghĩa là trì giữ các giới điều trong Pāṭimokkha, tức là giữ 227 giới hay 311 giới, giữ cho chúng nguyên vẹn, không bị vi phạm.

Phần (b) của đoạn văn 42 trình bày sự chế ngự các căn quyền. Tức là sự chế ngự của mắt, tai và vân vân. Nói một cách đúng đắn, đây không phải là giới (sīla) vì nó không phải là trì giữ giới điều nào cả. Khi các bạn có sự chế ngự của các căn quyền, giới (sīla) của các bạn trên thực tế là trong sạch. Cho nên, điều này được bao gồm trong giới (sīla).

“Khi nhìn thấy cảnh sắc với mắt của mình, vị ấy không nắm giữ tướng chung cũng không nắm giữ tướng riêng, (bởi) thông qua những tướng trạng này, các trạng thái bất thiện như tham và ưu có thể sẽ sanh lên nếu vị ấy không phòng ngự nhãn căn; vị ấy tiến hành phương cách chế ngự, vị ấy phòng ngự nhãn căn, hành trì sự chế ngự nhãn căn.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là khi các bạn thấy một cái gì đó, các bạn cố gắng không để bất thiện (akusala) sanh lên từ nó. Đó là ý nghĩa của sự chế ngự các căn quyền.

Ví dụ, các bạn có thể nhìn thấy một vật xinh đẹp. Nếu các bạn không có tác ý khéo, các bạn sẽ bị dính mắc vào vật đó và bất thiện (akusala) sẽ sanh lên. Để giữ cho mình

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới như đức Thế tôn mô tả: " Vị tỷ kheo sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ hành xử và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới". (Vbh. 244), đây là Giới thuộc sự chế ngự của giới bốn” trong đoạn văn số 42.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, những nguyên nhân gì do đó mà nhãn căn không được chế ngự, khiến cho tham ái, ưu bi, các bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn” trong đoạn văn số 42.

khỏi có bất thiện (akusala), khỏi có những ý nghĩ không tốt đẹp, thật ra là các bạn thực hành chánh niệm. Việc thực hành chánh niệm là để ngăn chặn sự dính mắc vào những đối tượng này. Nó không có nghĩa là chúng ta phải nhắm mắt lại hay bịt tai lại và không nhìn hoặc không nghe. Nó không có nghĩa như vậy. Chúng ta sẽ vẫn nhìn các vật và sẽ vẫn nghe các âm thanh. Sự phòng ngự ở đây có nghĩa là không cho bất thiện (akusala) sanh lên khi chúng ta tiếp xúc với những đối tượng này.

Phần thứ ba ở phần (c) là giới về sự thanh tịnh của việc nuôi mạng. Đối với các tu sĩ ‘sự nuôi mạng thanh tịnh’ có nghĩa là thọ nhận tứ vật dụng thông qua các phương tiện chân chánh. Điều đó có nghĩa là các tu sĩ kiểm thực phẩm bằng việc khát thực. Bằng việc nhặt các mảnh vụn, họ có thể may kết chúng thành y để mặc và vân vân. Đây là sự nuôi mạng tốt đẹp dành cho các tu sĩ. Nếu các tu sĩ không tuân theo những điều luật này, họ sẽ không có giới hạnh về sự thanh tịnh của việc nuôi mạng. Vấn đề này sẽ được giải thích chi tiết về sau.

“Việc kiêng tránh sự nuôi mạng bất chánh như sự vi phạm sáu giới điều có liên quan đến việc nuôi mạng và những pháp bất thiện bắt đầu với ‘lừa đảo, ba hoa, gợi ý, chê bai, tầm cầu lợi lộc’ là giới về sự thanh tịnh của việc nuôi mạng.”<sup>1</sup> Nếu các bạn đọc qua chương này, các bạn sẽ biết những điều này là gì. Tôi e là các bạn sẽ biết nhiều hơn về những mảnh khóe mà một số tu sĩ dùng để đạt được những gì họ muốn.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự từ bỏ những tà mạng, không vi phạm sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống, cái tà mạng lôi kéo theo những ác pháp như "lừa đảo, ba hoa, hiện tướng chê bai, lấy lợi cầu lợi" (M. iii, 75): đây là giới thanh tịnh mạng sống” trong đoạn văn số 42.

Chúng ta sẽ tìm thấy sáu giới điều trong đoạn văn 60. Trong đoạn văn 60, chúng được trình bày từng điều một. “Với sự nuôi mạng làm nguyên nhân, với sự nuôi mạng làm lý do, một người với những ước muốn tà ác, là con mồi cho các ước muốn, tự xưng là đạt được pháp thượng nhân vốn không có tồn tại, vốn không phải là sự thật, phạm vào tội Bất Cộng Trụ.”<sup>1</sup>

Giả sử rằng tôi muốn giàu có. Tôi muốn sở hữu nhiều vật dụng. Tôi muốn sở hữu nhiều tài vật. Mặc dầu tôi chưa chứng đạt bất kỳ tầng mức giác ngộ nào, nhưng tôi sẽ nói là tôi đã giác ngộ hay cái gì đó tương tự như vậy. Điều này với mục đích để làm cho các bạn sẽ cung kính tôi và sẽ dâng cúng cho tôi nhiều thứ. Nó là một tình huống giống như vậy. Việc vi phạm luật như vậy được gây ra do bởi việc nuôi mạng.

Hoặc có lẽ là tôi không muốn đi khát thực. Tôi muốn trong tự viện và chỉ để cho mọi người mang vật thực thượng vị đến cho tôi và vân vân. Đây cũng là sự nuôi mạng không trong sạch đối với các tu sĩ. Sáu giới điều này được đưa ra hay được định đặt có liên quan đến sự nuôi mạng của các tu sĩ.

Ở đây, các bạn thấy có từ ‘bất cộng trụ’<sup>2</sup>. Đây là thuật ngữ chuyên môn. Điều này có nghĩa là nếu một tỳ-kheo phạm điều luật này, vị đó không còn là tỳ-kheo nữa. Vị đó không còn là tỳ-kheo nữa mặc dầu vị đó có thể là vẫn còn đang mặc y, mặc dầu vị ấy có thể vẫn tiếp tục tự nhận là một tỳ-kheo. Trong thực tế, vị đó không còn là tỳ-kheo nữa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì nguyên nhân sinh nhai, vì lý do sinh nhai, mà một người có ác dục, làm mồi cho dục, tự xưng được thượng nhân pháp mà kỳ thực không có, bị phạm tội ba-la-di” trong đoạn văn số 60.

<sup>2</sup> ND: Thuật ngữ Pāli là “pārājika”, tiếng Anh dịch là “defeat”, TTD-TH dịch là “ba-la-di”.

ngay giây phút vị đó phát biểu điều đó và một người nào khác hiểu được điều đó. Ở đây có sáu giới điều. Chúng ta sẽ trở lại sáu giới điều này sau.

Học viên: Nếu người nào khác đó không hiểu thì sao?

Giảng sư: Nếu người đối diện đó không hiểu tại thời điểm đó, thì vị Tỳ-kheo đó không vi phạm tội Bất Cộng Trụ. Nhưng nếu người đó tại thời điểm đó biết rằng vị này nói rằng ông ta đã giác ngộ và ông ta lại thật sự là không giác ngộ, thì tại đây có sự phạm tội.

Tôi nghĩ các bạn đã đọc về những cái gì là những hành xử dành cho các tu sĩ và những cái gì không phải là những hành xử dành cho các tu sĩ. ‘Những hành xử’ là những thứ, hay những điều, mà các tu sĩ phải thực hiện và những thứ, hay những điều, mà các tu sĩ không được phép dự phần vào. Trong đoạn văn 44, ở khoảng giữa đoạn, các bạn sẽ tìm thấy: “Ở đây, một người nuôi mạng sống bằng việc đem cho tre, hoặc bằng việc đem cho lá, hoặc bằng việc đem cho hoa, trái, bột tắm, và tắm xỉa răng, hoặc bằng nịnh hót, dâng bốc, hoặc bằng hành xử giống như canh đậu (các bạn có biết cái này là gì không?), hoặc bằng việc vuốt ve, mon trón”<sup>1</sup> – tôi sẽ quay lại giải thích ‘hành xử giống như canh đậu’ sau. ‘Bằng việc vuốt ve, mon trón’ thật sự có nghĩa là trông trẻ, tức là bông bế và chăm sóc, chứ không phải chỉ là vuốt ve, đùa chơi. Việc này là trông trẻ. Một ai đó giao đứa trẻ cho vị tu sĩ, và nếu vị đó chăm sóc đứa trẻ để làm vừa lòng người đó, thì việc này được gọi là ‘vuốt ve, mon trón’.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch như sau: “Như một người sinh nhai bằng cách đem cho tre, lá, hoa, quả, bột tắm, tắm xỉa răng, hoặc bằng cách nịnh hót, ve vuốt” trong đoạn văn số 44.



Bây giờ đến ‘hành xử giống như canh đậu’, tức là cách nuôi mạng sống mà giống như là canh đậu. Các bạn vẫn chưa hiểu phải không? Các bạn hãy lật đến đoạn văn 75. “Hành xử như canh đậu có nghĩa là: giống như khi đậu được nấu, chỉ một ít là không bị nấu chín, còn toàn bộ phần còn lại là được nấu chín; cũng vậy, một người mà lời nói hay sự phát ngôn của vị đó chỉ có một chút ít là thật, còn lại đều là sai trái hay giả dối thì được gọi là ‘canh đậu’; trạng thái của vị đó là canh đậu.”<sup>1</sup> Hầu hết những gì vị đó nói chỉ là những lời dối trá.

Nếu hầu như tất cả những gì tôi nói là không đúng và chỉ có một ít những gì tôi nói là đúng, thì tôi vi phạm vào giới điều ‘canh đậu’ này.

Trong đoạn văn 45, chúng ta có từ ‘hành xử’. Chúng ta phải hiểu từ này một cách thích hợp. Có hành xử thích hợp và hành xử không thích hợp. “Ở đây, cái gì là hành xử thích hợp? Ở đây, một vị có ‘kỹ nữ làm chỗ lui tới, hoặc vị đó có goá phụ, phụ nữ lớn tuổi, hoạn quan, các tỷ-kheo ni hoặc những quán rượu làm chỗ lui tới’.”<sup>2</sup> ‘Lấy [những nơi đó] làm chỗ lui tới’ có nghĩa là làm bạn với họ, thân mật với họ, lui tới nơi trú ngụ của họ. Đó là ý nghĩa của ‘lấy [những nơi đó] làm chỗ lui tới’. Như vậy, có những nơi các tu sĩ phải luôn luôn tránh xa, tức là những nơi trú ngụ của những người này.

Rồi trong đoạn văn 49, lại có một loại hành xử khác. “Hành xử thích hợp thì có ba loại: hành xử thích hợp làm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tán dóc là nói thật nhiều nhưng chỉ đúng một ít” trong đoạn văn số 75.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gì là hành xử không thích đáng? Như khi một người có những dâm nữ làm chỗ lui tới, có đàn bà goá, gái già, bán nam bán nữ, tỷ kheo ni, hay từu quán làm chỗ lui tới” trong đoạn văn số 45.

việc hỗ trợ, hành xử thích hợp làm việc phòng hộ, và hành xử thích hợp làm việc giữ chặt.”<sup>1</sup>

“Ồ đây, hành xử thích hợp làm việc hỗ trợ là gì? Một người bạn tốt nói mười loại câu chuyện (những loại này được trình bày trong phần chú thích)<sup>2</sup>, với sự có mặt của người này, chúng ta nghe những gì chưa được nghe”<sup>3</sup> và vân vân. ‘Với sự có mặt của người này’ thật sự có nghĩa là phụ thuộc vào, nương tựa vào người này, không chỉ đơn thuần là sự hiện diện của ông ta. Điều đó có nghĩa là từ ông ta. Các bạn nghe một điều gì đó từ ông ta. Đó là ý nghĩa ở đây.

“Sửa sai những gì đã được nghe, loại bỏ nghi hoặc, chỉnh sửa tri kiến cho đúng đắn và đạt được niềm tin...”<sup>4</sup> – đây là những lợi ích của việc thính Pháp. Đức Phật dạy trong một bài kinh (sutta) rằng có năm lợi ích đạt được từ việc thính Pháp. Thứ nhất là các bạn được nghe những gì các bạn chưa từng nghe trước đây. Tức là có thông tin mới lạ. Rồi các bạn sửa sai những gì các bạn đã nghe. Tức là các bạn có thể làm sáng rõ những gì các bạn đã nghe từ trước. Khi các bạn nghe lại nó, thì các bạn loại bỏ được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành xử (thích đáng) gồm ba: sự hỗ trợ làm hành xử, sự phòng hộ làm hành xử, và sự buộc chặt làm hành xử” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: Mười loại này là: “Câu chuyện về ít dục, câu chuyện về biết đủ, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không tụ hội, câu chuyện về tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến” (Tăng Chi Bộ, Mười Pháp, Phẩm Song Đối, Những Đề Tài Câu Chuyện (I))

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự hỗ trợ làm hành xử là, một người bạn tốt nói mười loại chuyện: “Nói về ít muốn, biết đủ, ăn đặt, độc cư, tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến” (M. i, 145), người bạn từ đó ta được nghe những điều chưa nghe” trong đoạn văn số 49.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sửa sai những điều đã học, tẩy được những nghi vấn, làm chánh lại sự thấy biết, được đức tin” trong đoạn văn số 49.

hoài nghi. Đây là lợi ích thứ ba. Các bạn có thể chỉnh sửa tri kiến cho đúng đắn. Nếu các bạn có một tà kiến, các bạn có thể chỉnh sửa nó lại khi các bạn thính Pháp. Các bạn đạt được niềm tin. Tức là tâm trí của các bạn trở nên có đầy đủ niềm tin. Đây là năm lợi ích đạt được từ việc thính Pháp.

“... Hoặc do bởi học hỏi dưới sự chỉ dẫn của người này...” – thật ra không phải là “do bởi học hỏi dưới sự chỉ dẫn của người này”<sup>1</sup>, mà là “do bởi noi gương người này”. Cho nên, nó phải nên được dịch là “hoặc do bởi việc noi gương người này, chúng ta trưởng thành hay được tăng trưởng về tín, giới, văn, bố thí và trí tuệ – đây được gọi là hành xú (thích hợp) làm việc hỗ trợ.”<sup>2</sup>

Đoạn văn tiếp theo nói như sau: “Cái gì là hành xú (thích hợp) làm việc phòng hộ? Ở đây ‘một vị tỳ kheo, sau khi đi vào một ngôi nhà, sau khi đi vào một con đường’...”<sup>3</sup> Dịch giả (ám chỉ cho ngài Ñāṇamoli) luôn luôn mắc lỗi này. Thuật ngữ Pāli là ‘antaraghara’. ‘Ghara’ có nghĩa là nhà, ngôi nhà. ‘Antara’ có nghĩa là ở trong, ở giữa hay ở trong vòng (khu vực đó). Ngài đã dịch ‘antaraghara’ là ‘bên trong ngôi nhà’ vì ‘antara’ có thể có nghĩa là ‘bên trong’ và ‘ghara’ có nghĩa là ‘nhà’. Nhưng ý nghĩa thật là một nơi chốn có những ngôi nhà trong đó. Như vậy, nó có nghĩa là một ngôi làng. Do đó, “một vị tỳ-kheo, khi đi vào một ngôi làng, khi đi vào một con đường, đi với mắt nhìn xuống phía trước với khoảng cách tầm một ách (ND: công cụ được dùng trong cày bừa).” Như vậy, nó không phải là ‘ở trong một ngôi nhà’. Các tu sĩ phải nhìn xuống khi đi vào làng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhờ học với người ấy” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hoặc nhờ học với người ấy mà ta tăng trưởng về tín, giới, văn, bố thí và trí tuệ” trong đoạn văn số 49.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một tỳ kheo khi đi vào một ngôi nhà, một con đường” trong đoạn văn số 50.

hoặc đi vào thị trấn, chứ không phải chỉ ở trong một ngôi nhà. Thuật ngữ Pāli này không được dịch đúng nghĩa ở đây.

“Nhìn xuống phía trước với khoảng cách tầm một ách”<sup>1</sup> – thật ra nó không phải là một ách. Nó là một cán xe ngựa, dài khoảng bốn cánh tay, tức là khoảng sáu feet<sup>2</sup>. Như vậy, vị tỳ-kheo phải nhìn phía trước mặt đất khoảng sáu feet. Vị đó không nên nhìn lên hoặc nhìn qua hai bên.

Điều này có thể khả thi ở những nơi không đông đúc. Nó sẽ không khả thi tại các thành phố hiện đại. Các bạn phải chú ý nhìn xung quanh. Nếu các bạn chỉ đi và nhìn xuống, các bạn sẽ bị xe và các vật khác đụng. Nhưng các tu sĩ được chỉ dạy và được hướng dẫn là phải giữ mắt nhìn xuống – “không nhìn con voi, con ngựa, cỗ xe, người bộ hành, đàn bà, đàn ông...”<sup>3</sup> và vân vân.

“Thấy kinh sợ trong lỗi nhỏ nhất”<sup>4</sup> có nghĩa là thấy nguy hiểm trong lỗi nhỏ nhất. Thậm chí một lỗi lầm hay một vi phạm rất nhỏ cũng có thể mang lại tai hại cho các bạn. Đặc biệt khi các bạn thực hành thiền, điều này có thể là một chứng ngại lớn cho sự tiến triển hay sự định tâm của các bạn. Tu sĩ được hướng dẫn là phải giữ giới luật trong sạch, không phạm luật. Thậm chí, nếu vị đó phạm phải một giới điều không quan trọng và vị đó lại cố ý phạm điều đó, thì cảm giác tội lỗi sẽ luôn luôn đi theo hoặc có trong vị đó. Cái cảm giác tội lỗi này sẽ hành hạ vị đó khi vị đó hành thiền. Cho nên, có nguy hiểm thậm chí trong việc vi phạm giới luật nhỏ nhất. Thấy được nguy hại trong việc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhìn trước khoảng một tầm” trong đoạn văn số 50.

<sup>2</sup> ND: 1 foot = 0.3048 m. Cho nên, 6 feet = 1.8288 m.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không nhìn voi, ngựa, xe, người bộ hành, đàn bà, đàn ông” trong đoạn văn số 50.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ” trong đoạn văn số 52.

vi phạm giới luật nhỏ nhất, vị đó trì giữ giới luật (sīla) của mình thật trong sạch.

Như vậy, hôm nay chúng ta đã hoàn thành phần giới luật Pāṭimokkha. Chúng ta còn bao nhiêu trang nữa phải học trong chương thứ nhất? 58 trang. Như vậy, chúng ta có lẽ sẽ hoàn thành xong chương thứ nhất sau bốn tuần. Các bạn hãy đọc trước càng nhiều càng tốt.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Tuần này, chúng ta bắt đầu với đoạn văn số 53. Ở đầu đoạn văn này, có một sự giải thích chi tiết liên quan đến đoạn văn trong phần 42b. Có bốn loại giới – giới thuộc sự chế ngự của Pāṭimokkha, giới về sự chế ngự các căn quyền, giới về sự trong sạch của việc nuôi mạng và giới liên quan đến các vật dụng nhu yếu. Chúng ta đã hoàn thành phần thứ nhất và bây giờ, chúng ta sẽ bước vào phần thứ hai.

Trong đoạn văn này, tác giả nói về sự diễn đạt của (cách nói) ‘thấy với/bằng mắt’, ‘thấy cảnh sắc với/bằng mắt’. ‘Thấy với/bằng mắt’ thật ra có nghĩa là thấy với/bằng nhãn thức hay tâm thấy. Các giáo thọ sư cổ xưa giải thích rằng mắt không thể thấy vì nó không có tâm và tâm không thể thấy vì nó không có thần kinh thị giác hay con mắt; nhưng khi cảnh (sắc) tác động vào thần kinh thị giác của mắt, tâm nhãn thức hay tâm thấy sanh lên. Khi chúng ta thấy một cái gì đó, chúng ta thấy với hay bằng tâm nhãn thức hay tâm thấy.

Cách dùng của ‘thấy với/bằng mắt’ được miêu tả là ‘thành ngữ hay cụm từ mang tính trợ giúp’.<sup>1</sup> Tôi không hiểu nó có nghĩa là gì. Thuật ngữ Pāli là ‘sasambhāarakathā’. Ví dụ được trình bày ở đây là: “Ông ta bắn (shoot) nó

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược bỏ, không dịch những chi tiết này.

với/bằng cây cung của mình.” Ý nghĩa của từ ‘bắn’ là gì? Từ Pāli được dùng ở đây có nghĩa là ‘bắn trúng, đập trúng (hit)’ hay ‘xuyên thủng (pierce)’.<sup>1</sup> Ông ta bắn nó với/bằng cây cung của mình. Thật ra, ông ta bắn nó với/bằng cây tên chứ không phải cây cung, nhưng nếu không có cung thì các bạn không thể bắn tên. Cách dùng ở đây là ông ta bắn nó với/bằng cây cung của mình.

Các bạn nói là ‘bắn với/bằng súng’ phải không? Như vậy, có lẽ ‘bắn’ là không đúng.

Học viên: Chúng ta có thể bắn tên với cung và bắn đạn với súng. ‘Bắn với/bằng cây cung’ là đúng. Có lẽ đúng hơn phải nói là chúng ta bắn nó với cung và tên.

Giảng sư: Đúng vậy. Khi một tu sĩ thấy một cảnh sắc, thì vị đó không nắm giữ tướng chung cũng như tướng riêng. ‘Tướng chung’ ở đây có nghĩa là đặc điểm hay dấu hiệu của người nam hay người nữ. Tức là khi một tu sĩ thấy một người, vị đó không ghi nhận người đó là đàn ông hay đàn bà – “hoặc bất kỳ dấu hiệu hay tướng trạng nào vốn làm nền tảng cho phiền não như dấu hiệu của sắc đẹp, vân vân”<sup>2</sup> hoặc như, nó là đẹp hay nó là cuốn hút và vân vân. Vị ấy dừng lại ở việc chỉ là thấy mà thôi. Vị ấy phải huấn luyện chính mình trong việc (nhìn nhận rằng) chỉ là thấy mà thôi và không đi sâu vào việc phân tích đánh giá. Vị ấy phải không nên đánh giá đối tượng được quan sát.

Dạng khuyến bảo này được trình bày trong nhiều bài kinh (sutta), đặc biệt dành cho các vị Mālunkyāputta và

<sup>1</sup> ND: Ở đây, ngài Sīlānanda (giảng sư) chỉ muốn hiểu và phân biệt cách dùng các từ tiếng Anh “shoot”, “hit” và “pierce”. Tuy không thích hợp với độc giả người Việt, nhưng chúng tôi vẫn chuyển ngữ vì tôn trọng nguyên tác.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hay bất cứ tướng gì làm căn bản cho ô nhiễm, như tướng đẹp, v.v” trong đoạn văn số 54.

Bāhiya. Đức Phật đã dạy rằng, nên dừng lại ở việc chỉ là thấy mà thôi và không bắt nhận đối tượng là đàn ông hay là đàn bà, hoặc cuốn hút hay xinh đẹp và vân vân.

Vị ấy không nắm giữ tướng riêng. Ở đây, ‘tướng riêng’ có nghĩa là các khía cạnh hay hình dạng hay bất kỳ cái gì của tay, chân, nụ cười, lời nói, cách nhìn phía trước, cách nhìn sang một bên và vân vân. Đây được gọi là ‘tướng riêng’. Thuật ngữ Pāli là *anubyañjana*. Những điều này làm cho các phiền não hiện rõ. Khi chúng ta nắm giữ tướng riêng của những gì chúng ta thấy, các phiền não sanh lên trong tâm trí của chúng ta. Cho nên, chúng ta không nên nắm giữ tướng chung hay tướng riêng.

“Vị ấy chỉ ghi nhận cái gì thật sự có ở đó.”<sup>1</sup> Tức là vị ấy chỉ ghi nhận cảnh sắc ở đó, chỉ nhìn thấy một cảnh sắc, chứ không nhìn thấy một người nam hay một người nữ. Điều này rất khó đạt được. Nó chỉ có thể đạt được khi chúng ta thực hành thiền minh sát. Nếu không có thiền minh sát, rất khó có thể dừng lại ở việc chỉ thấy đơn thuần mà không thấy người nam hay người nữ, hay có thể ngừng việc thấy các tướng riêng.

Ví dụ, các bạn nghe một âm thanh từ bên ngoài. Trong một thời khắc ngắn ngủi của một giây đồng hồ, các bạn đã thu thập những tướng riêng của âm thanh đó – âm thanh đó của ai, nó từ đâu đến, âm lượng nhỏ hay là to và vân vân. Rất khó để dừng lại chỉ ở việc nghe khi chúng ta nghe một cái gì đó và chỉ ở việc thấy khi chúng ta thấy một cái gì đó. Thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) sau một thời gian dài có thể giúp chúng ta đạt được khả năng này.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy chỉ thấy cái gì thực sự đang ở đây” trong đoạn văn số 54.

Trong tích truyện ở đây, vị tu sĩ này thật ra không phải đang thực hành thiền minh sát (vipassanā). Vị ấy đang thực hành quán niệm 32 thể trực của xác thân. Trong số 40 đề mục của thiền chỉ tịnh, có một đề mục được gọi là ‘thân hành niệm’. Nó bao gồm việc quán niệm các bộ phận khác nhau của cơ thể và xem chúng là uế trực và vẩn vẩn.

Vị tu sĩ này đang thực hành đề mục thiền này, đặc biệt là quán niệm trên xương. Vị đó bắt gặp một phụ nữ, cô này cười và làm hiển lộ hàm răng của mình. Vị đó bắt tướng chung của xương và không bắt tướng riêng của người phụ nữ đó. Đó là lý do tại sao vị đó về sau đã nói: “Tôi không biết người đi qua hướng này là đàn ông hay đàn bà; cái tôi ghi nhận chỉ là một bộ xương.” Sau đó, ấn tướng xương đã hiện ra trong tâm trí của vị đó. Vị đó quán tướng trên bộ xương là vô thường, khổ và vô ngã thông qua thiền minh sát (vipassanā). Theo cách này, vị đó đã chứng đạt quả vị A-la-hán ngay khi đang đứng tại đó. Ngài đã thực hành thiền chỉ tịnh một thời gian rất lâu. Tại thời điểm đó, ngài thực hành thiền minh sát (vipassanā) dựa trên chủ đề của thiền chỉ tịnh (samatha). Như vậy, thật ra, ngài đã chứng đạt quả vị A-la-hán thông qua việc thực hành thiền minh sát (vipassanā).

Trong đoạn văn 57 và tiếp theo sau đó, tác giả miêu tả khi nào sự chế ngự và không chế ngự thật sự sanh lên. Tôi hy vọng các bạn hiểu được đoạn văn này. Nếu các bạn đã học qua Thắng Pháp (Abhidhamma), các bạn sẽ hiểu khá dễ dàng. “Chế ngự hay không chế ngự thật ra không phải ở trong nhãn quyền hay trong con mắt, vì cả niệm và thất niệm sanh lên không phụ thuộc vào thân kinh thị giác. Điều thật sự xảy ra là, khi cảnh sắc đi vào vùng nắm bắt của con mắt, sau khi tâm hữu phần sanh lên hai lần và diệt đi, tâm duy tác thuộc ý giới sanh lên và diệt đi, hoàn thành chức



năng hướng tâm.”<sup>1</sup> Nếu các bạn quen thuộc với Thắng Pháp (Abhidhamma), các bạn có thể hiểu điều này một cách dễ dàng. ‘Tâm hữu phần’ là bhavaṅga. ‘Tâm duy tác thuộc ý giới vốn hoàn thành chức năng hướng tâm’ chỉ là tâm hướng ngũ môn (pañcadvārāvajjana).

Các bạn có hình dung ra được lộ trình tâm không? Các bạn phải hiểu điều này thông qua lộ trình tâm. Thật ra, các thời điểm chế ngự hay không chế ngự chỉ xảy ra tại các sát-na đồng lực (javana). Chế ngự là thiện (kusala) và không chế ngự là bất thiện (akusala). Do đó, chỉ có thể có chế ngự hay không chế ngự tại những sát-na đồng lực (javana). Đây là những gì Sớ Giải giảng cho chúng ta biết từ/trong những đoạn văn này. Tại tâm hướng ngũ môn, không có chế ngự cũng như không có không chế ngự. Điều này cũng đúng cho tâm nhãn thức, tâm tiếp thân và vân vân. Chỉ khi chúng ta tiến đến giai đoạn đồng lực (javana), lúc đó mới có chế ngự hay không chế ngự.

Trong chú thích số 16<sup>2</sup>, tôi (ND: ngài Sīlānanda) muốn chỉnh sửa và thêm vào một ít chi tiết. Đoạn văn thứ hai của phần chú thích nên viết như sau: “Không có sự vô giới hạnh, hay nói cách khác là, không có hành vi bất chánh do thân và ngữ tại ngũ môn; do đó, sự không chế ngự (thay vì là sự chế ngự như được ghi lại trong bản tiếng Anh (*The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli)) của sự vô giới hạnh xảy ra thông qua ý môn, và sự không chế ngự (thay vì

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không có gì là ‘chế ngự’ hay ‘không chế ngự’ nơi nhãn căn, vì đối với mắt tịnh sắc không có tinh giác hay thất niệm. Nhưng khi một sắc pháp đi vào sự chú ý của mắt, thì hữu phần khởi lên hai lần và diệt, rồi đến duy tác ý giới làm nhiệm vụ hướng tâm (chú ý) khởi và diệt” trong đoạn văn số 57.

<sup>2</sup> ND: Chú thích này có trong TPOP-BN. TTD-TH không dịch phần này ra tiếng Việt. Chú thích số 16 này giải thích thêm cho câu văn tiếng Anh mà được dịch thành “Kế tiếp là tốc hành tâm” trong TTD-TH ở đoạn văn số 57.

là sự chế ngự như được ghi lại trong bản tiếng Anh (*The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli)) còn lại xảy ra thông qua sáu môn.”

“Lý do là vì sự sanh khởi của thất niệm và ba pháp còn lại có thể là (thay vì là nên là như được dịch từ Pāli và ghi lại trong bản tiếng Anh (*The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli)) ở ngũ môn vì (Chúng có thể sanh lên ở ngũ môn cũng như ở ý môn) chúng là những pháp không có lợi ích (‘các pháp không có lợi ích’ có nghĩa là ‘các pháp bất thiện’) tức là đối nghịch với niệm, vân vân; nhưng (thay vì là và như được ghi lại trong bản tiếng Anh (*The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli)) không có sự sanh khởi của sự vô giới hạnh vốn bao gồm trong những sự vi phạm về thân và ngữ ở đó vì các đồng lực ngũ môn không tạo ra sắc biểu tri.”

Các bạn còn nhớ thân biểu tri và ngữ biểu tri trong số 28 sắc pháp không? Trong số 28 sắc pháp, có hai sắc pháp được gọi là ‘thân biểu tri’ và ‘ngữ biểu tri’. ‘Thân biểu tri’ có nghĩa là cái gì đó giống như những cử chỉ và ‘ngữ biểu tri’ thì thật sự không có nghĩa là lời nói hay ngôn ngữ mà là thứ mà tạo ra lời nói và ngôn ngữ. Chúng được gọi là ‘thân biểu tri’ và ‘ngữ biểu tri’.

Các Phụ Sớ Giải và các giáo thọ sư cổ xưa giải thích rằng ngữ biểu tri và thân biểu tri có thể được tạo ra chỉ do các đồng lực (javana) của lộ tâm ý môn, chứ không phải của lộ tâm ngũ môn. Nó được giải thích ở đây là “vì các đồng lực ngũ môn không tạo ra sắc biểu tri.”

“Và năm loại không chế ngự bắt đầu với sự vô giới hạnh được trình bày ở đây là sự đối nghịch của năm loại chế ngự bắt đầu với ‘chế ngự là giới.’” Những điều này được trình bày trong đoạn văn 18. Các bạn có thể đi ngược

lại và đọc ở đó. Như vậy, chế ngự và không chế ngự chỉ sanh lên ở giai đoạn đồng lực (javana).

Tiếp theo, chúng ta hãy đi đến đoạn văn 60, “giới về sự thanh tịnh của việc nuôi mạng”<sup>1</sup>. Các bạn có quen thuộc với giới luật của tỳ-kheo không? Những điều này được gọi là các giới luật Pāṭimokkha. Có 227 giới dành cho tỳ-kheo và 311 giới dành cho tỳ-kheo ni. Khi một tỳ-kheo hay một tỳ-kheo ni vi phạm những điều luật này, họ được gọi là bị phạm tội. Có bảy loại phạm tội. Sáu loại được nhắc đến trong đoạn văn này.

“Với sự nuôi mạng làm nguyên nhân, với sự nuôi mạng làm lý do, một người với những ước muốn tà ác, làm mỗi cho các ước muốn, tự xưng là đạt được pháp thượng nhân vốn không có tồn tại, vốn không phải là sự thật, sự vi phạm như vậy là tội Bất Cộng Trụ (ND: Pārājika).”<sup>2</sup> Nếu một tu sĩ vi phạm điều luật này, vị đó bị thất bại. Vị đó không còn là một tỳ-kheo nữa mặc dầu vị đó có thể vẫn mặc y và tự xưng là tỳ-kheo. Trong thực tế, vị đó không còn là tỳ-kheo nữa.

Loại tiếp theo là sự phạm tội dẫn đến sự họp mặt của Tăng chúng. Đây là sự vi phạm tệ hại hay trọng yếu thứ nhì: Tăng Tàn (ND: Saṅghādisesa). Khi một tỳ-kheo phạm vào tội này, vị đó phải đến gặp Tăng chúng hoặc ít nhất là bốn vị tỳ-kheo trong những giai đoạn ban đầu. Sau đó, cần phải có 20 vị tỳ-kheo thực hành Tăng sự. Để xóa bỏ sự

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “giới thuộc thanh tịnh sanh mạng” trong đoạn văn số 60.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì nguyên nhân sinh nhai, vì lý do sinh nhai, mà một người có ác dục, làm mỗi cho dục, tự xưng được thượng nhân pháp mà kỳ thực không có, bị phạm tội ba-la-di” trong đoạn văn số 60.

phạm tội này phải cần sự hạp mặt của Tăng chúng. Đây là sự vi phạm tệ hại hay trọng yếu thứ nhì.

Loại thứ ba là một sự vi phạm nghiêm trọng. Loại này có thể được xóa bỏ bằng cách chỉ thú tội. Nếu một tu sĩ không ngụ ý nói về mình một cách trực tiếp, nhưng lại nói: “Vị tu sĩ sống trong tu viện mà ông dâng cúng là một vị A-la-hán.” Thật ra, vị đó muốn nói là: “Tôi là một vị A-la-hán.” Vị đó phạm phải điều luật này. Vị đó không phải là A-la-hán và vị đó không nói thẳng rằng mình là A-la-hán. Nhưng vị đó lại nói rằng vị tu sĩ sống trong tu viện của các bạn là A-la-hán. Nếu người mà vị đó đang nói chuyện hiểu những gì vị đó đang nói, thì vị đó vi phạm điều luật này. Đoạn chuyển ngữ ghi là: “Vi phạm điều này dẫn đến Trọng Tội (ND: Thullacaya) cho người nhận biết về nó.”<sup>1</sup> ‘Người nhận biết về nó’ không diễn tả được ý nghĩa của thuật ngữ Pāli. Thật ra, nó có nghĩa là người mà vị đó đang nói chuyện hiểu điều vị đó nói tại ngay thời điểm đó.

Luật của bậc xuất gia (Vinaya) rất giống với luật pháp đời thường. Vị tu sĩ chỉ phạm tội khi người đối diện hiểu tại ngay thời điểm đó. Nếu ông ta không hiểu ngay lập tức hoặc có lẽ là suy ngẫm về điều đó về sau này và rồi mới hiểu, thì vị tu sĩ không phạm tội.

Học viên: Ý của ngài là người mà vị tu sĩ đang trò chuyện vào lúc đó?

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Nếu người mà vị đó đang trò chuyện cùng, nghĩ rằng vị đó là A-la-hán, thì không có vấn đề gì?

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm và bị tội ba-dật-đề nếu người ấy biết có tội mà cứ nói” trong đoạn văn số 60.

Giảng sư: Không có vấn đề gì xảy ra nếu người đó không tin vị tu sĩ đó. Nếu người đó biết là vị tu sĩ đang ngụ ý nói về bản thân (tức là chính vị tu sĩ đó), thì ở đây có sự phạm tội.

Bây giờ chúng ta hãy đi sang điều luật tiếp theo. “Với sự nuôi mạng làm nguyên nhân, với sự nuôi mạng làm lý do, một tỳ-kheo không bệnh, ăn thức ăn thượng vị mà vị đó đã yêu cầu cho riêng mình.”<sup>1</sup> ‘Yêu cầu’ ở đây có nghĩa là đề nghị, hỏi, xin. Một tỳ-kheo không được đòi hỏi hay yêu cầu người khác cung cấp (vật thực) cho mình. Việc khát thực là bằng cách đứng im lặng. Chúng tôi mang bát và đứng im lặng trước nhà của mọi người. Đó là cách khát thực hay xin ăn. Nó được gọi là ‘sự xin ăn cao thượng’ hay ‘sự xin ăn của thượng nhân (Ariya)’. Chúng tôi không nói gì cả. Chúng tôi không nói là “Hãy cho chúng tôi thực phẩm” hay cái gì đó như vậy. Chúng tôi chỉ đứng trước nhà với bát trong tay. Rồi các vị cư sĩ sẽ đi ra và cho/dâng cúng cho chúng tôi vật thực họ có. Cho nên, ‘yêu cầu’ ở đây có nghĩa là hỏi, xin. Một tu sĩ không được phép hỏi, xin.

“Vi phạm điều này dẫn đến tội, cần phải có sự chuộc tội”<sup>2</sup> – sự chuộc tội là cái gì?

Học viên: Sự tha thứ.

Giảng sư: Thật ra, nó là sự tha thứ thông qua hay do bởi sự nhận lỗi hay sự thú tội (ND: Pācittiya – Ứng Đối Trì). Các tu sĩ thú tội với nhau. Đây không phải là sự xin tội như trong đạo Thiên Chúa giáo. Chúng tôi thú tội với nhau.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vi nguyên nhân, lý do sinh nhai mà một tỳ kheo không bệnh xin món ăn thượng vị để dùng riêng” trong đoạn văn số 60.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm, phải sám hối” ở đoạn văn 60.

“Với sự nuôi mạng làm nguyên nhân, với sự nuôi mạng làm lý do, một tỳ-kheo ni không bị bệnh dùng thức ăn thượng vị mà vị đó đã yêu cầu cho riêng mình, vi phạm điều này dẫn đến tội đòi hỏi sự thú tội.”<sup>1</sup> Ở đây, chúng ta cần phải nói là ‘sự thú tội mang tính riêng biệt hay có tính đặc biệt’ (ND: Pātidesaṇīya – Ứng Phát Lộ), chứ không phải chỉ đơn giản là sự thú tội (ND: Pācittiya – Ứng Đối Trị). Có hai loại thú tội được thực hiện tùy thuộc vào điều luật nào bị vi phạm. Vi phạm điều luật này đòi hỏi sự thú tội đặc biệt để xóa bỏ tội.

Học viên: Như vậy, đối với tỳ-kheo ni thì cùng một sự việc nhưng lại phạm tội lớn hơn hay sao ạ?

Giảng sư: Không hẳn như vậy. Có một vài điều luật dành cho các tỳ-kheo mà nếu vi phạm, họ cũng phải thực hiện sự thú tội mang tính đặc biệt (ND: Pātidesaṇīya – Ứng Phát Lộ). Đôi lúc, không tuân thủ cùng một điều luật lại đưa đến những tội khác nhau cho tỳ-kheo và cho tỳ-kheo ni.

Đây là những điều luật được đưa ra có liên quan đến việc nuôi mạng dành cho các tu sĩ. Thật ra, để làm trong sạch việc nuôi mạng của mình, vị tu sĩ phải đi khát thực. Vị tu sĩ không được phép làm bất cứ điều gì khác như xem bói toán hay đọc chỉ tay và những việc tương tự như vậy. Đây là sáu điều luật đặt ra đặc biệt có liên quan đến việc nuôi mạng dành cho tu sĩ.

Rồi có những vấn đề khác được trình bày trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Tác giả trích ra từ một bộ sách khác có tên gọi là ‘Mahāniddeśa’ (Đại Diễn Giải). Ở đây

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng giới ấy, tỳ-kheo ni phạm thì phải phát lộ cũng giới ấy” ở đoạn văn số 60.

nói về các ‘mưu kế’ và những việc khác nữa. Nếu các bạn đã đọc những trang này, các bạn đã biết là các tu sĩ thời đó có khá nhiều mảnh khõe. Những điều này thì không khó để hiểu.

Chúng ta hãy đi sang đoạn văn 74. “Gợi ý là ám chỉ bằng cách trình bày cụ thể như: ‘Chỉ có gia đình đó là hiểu tôi thôi.’”<sup>1</sup> Dịch như vậy là không đúng. Ý nghĩa đúng ở đây là: “Gia đình đó chỉ biết có mình tôi, chứ không biết ai khác nữa (ngoài tôi ra).” Vị tu sĩ này muốn gây ấn tượng cho người khác. Cho nên, (vị đó nói là:) “Tôi là người duy nhất gia đình đó biết.” Cho nên, phải dịch là “gia đình đó chỉ biết có mình tôi”, chứ không phải là “chỉ có gia đình đó hiểu tôi”. Nếu chỉ có gia đình đó hiểu tôi, thì tôi chẳng có oai vệ hay có ấn tượng gì cả.

Trong đoạn văn 78: “Và ở đây nên kể về câu chuyện của vị tỳ-kheo được một gia đình trợ giúp hay ủng hộ.”<sup>2</sup> Ở đây cũng vậy, không phải là vị tỳ-kheo này được một gia đình trợ giúp hay ủng hộ, mà là một vị tỳ-kheo mà hay lui tới những gia đình, tức là vị tỳ-kheo mà hay thường thăm viếng các gia đình. Vị đó làm như vậy để vị đó có thể trở nên thân quen với họ để có lợi lộc từ họ. Như vậy, điều này phải được dịch là “vị tỳ-kheo mà hay lui tới các gia đình” chứ không phải là “được một gia đình trợ giúp hay ủng hộ”. Ngài Nānamoli luôn luôn mắc phải lỗi này. Thuật ngữ Pāli là Kulūpaka. ‘Kula’ có nghĩa là gia đình. ‘Upaka’ có nghĩa là tiếp cận hay đến gần. Như vậy nó có nghĩa là tiếp cận hay đến gần các gia đình. Tức là thăm viếng các gia đình để trở nên thân quen với họ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gợi ý là ám chỉ, bằng cách nêu một trường hợp đặc biệt như: ‘Chỉ có gia đình đó là hiểu tôi thôi’” trong đoạn văn số 74.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tỉ như câu chuyện về một tỳ-kheo được một gia đình ủng hộ” trong đoạn văn số 78.

Điều này không phải là một đặc tính tốt cho tu sĩ. Tu sĩ không nên viếng thăm các gia đình quá thường xuyên. Khi một tu sĩ được gọi tên là ‘vị lui tới các gia đình’, đó là điều chê bai hay sự chỉ trích. Vị tỳ-kheo trong câu chuyện này thì rất là gian lanh và đầy mưu mẹo. Cuối cùng, vị đó đã có được thứ vị đó muốn. Người phụ nữ đã trở nên rất bực lực, nản lòng và đã nói: “Không thể đối gạt được ông thầy tu này.” Bà ta không thể đối gạt vị tu sĩ đó. Cho nên, bà ta đã phải cho tặng vị tỳ-khưu đó những gì có trong nhà.

Để tôi đọc phần chú thích số 25. “Ông là con lừa, ông chẳng sở hữu gì cả, ông là giống địa ngục, ông là đồ súc sinh, chẳng có sanh thú nào, đâu là hạnh phúc hay bất hạnh, dành cho ông đâu.”<sup>1</sup> Dịch như vậy là cũng không đúng. Nếu một ai đó nói với tôi rằng chẳng có sanh thú nào, đâu là hạnh phúc hay bất hạnh, dành cho tôi, tôi sẽ rất hạnh phúc vì điều này thật ra chỉ đúng cho vị A-la-hán mà thôi. Tuy nhiên, những lời nói này lại là những lời nói sỉ nhục hay phi báng. Ý nghĩa thật sự ở đây là không có sanh thú hạnh phúc nào dành cho người đó. Chỉ có sanh thú bất hạnh dành cho người đó. Người đó sanh vào địa ngục. Lạc thú không có mà chỉ có đọa xứ là dành cho người đó mà thôi. Điều này được trích ra từ những tài liệu khác, không phải lấy trực tiếp từ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Đây là những lời sỉ nhục vào thời của Đức Phật, ví dụ như “Ông là kẻ cướp, ông là kẻ khờ dại, ông là kẻ ngu dốt” và vân vân.

Trong đoạn văn 85 ở phần cuối, “Ở đây, sự suy ngẫm hay quán chiếu đúng đắn là sự quán tưởng như là phương tiện và như là đạo lộ, bằng việc biết rõ, bằng việc xem xét

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đồ lừa, giống phạm giới, giống địa ngục, đồ súc sinh, đồ giống gì đâu” trong đoạn văn số 80.



lại, là ý nghĩa (muốn nói đến ở đây).”<sup>1</sup> Đối với tứ vật dụng, các tu sĩ phải quán tưởng bất kỳ khi nào họ thọ nhận bất kỳ thứ gì và cũng như khi họ sử dụng chúng. Khi chúng tôi đắp y vào, chúng tôi phải quán tưởng rằng: “Tôi mặc y vào để chống lạnh, để chống nhiệt, để tránh bị côn trùng đốt chích.” Khi chúng tôi ăn cũng vậy, chúng tôi phải quán tưởng: “Tôi ăn vật thực này không phải để làm đẹp cho mình, không phải để tự hào ở sức mạnh của mình, chỉ đủ để giúp tôi tiếp tục sống thực hành những gì Đức Phật đã chỉ dạy” và vân vân. Cho nên, ở đây muốn nói đến sự quán tưởng.

Thuật ngữ Pāli được dùng ở đây là ‘yoniso paṭisankhā’. Ở trên là sự giải thích của những từ này. Cho nên, ‘quán tưởng như là phương tiện và như là đạo lộ’ thật ra có nghĩa là quán tưởng bằng phương tiện thích hợp hay biết bằng phương tiện thích hợp, biết cái gì là đạo lộ. Ý nghĩa chỉ là xem xét hay quán tưởng bằng trí tuệ, bằng sự hiểu biết. Do đó, quán tưởng một cách đúng đắn, vị đó sử dụng y và vân vân.

Trong đoạn văn 86, “Đề bảo vệ: Với mục đích ngăn chặn, với mục đích loại trừ để nó không thể đánh thức hoặc làm khuấy động lên những nỗi khó chịu, khổ sở trong thân xác. Vì khi thân xác bị khuấy động bởi cái lạnh, tâm trí bị phân tán không thể tập trung nỗ lực một cách đúng đắn, một cách khôn khéo được. Đó là lý do tại sao Đức Thế Tôn cho phép (vị tỳ-kheo) dùng y để bảo vệ khỏi cái lạnh. Như vậy trong mỗi trường hợp, ngoại trừ trường hợp ‘(bảo vệ) khỏi nhiệt’ có nghĩa là ‘(bảo vệ) khỏi nhiệt, hay khỏi hơi nóng của lửa’, nguồn gốc của nó nên được hiểu là các đám cháy rừng và vân vân.” Thật ra, nó không phải là ‘nguồn gốc’ mà

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chân chánh giác sát là sự tác ý kể như một phương tiện và một con đường, nó có nghĩa biết rõ, xét rõ” trong đoạn văn số 85.

là ‘sự xảy ra của nó nên được hiểu là các đám cháy rừng và vân vân’. Nó không phải là ‘nguồn gốc’. Nó nên được hiểu là ‘sự xảy ra’ hay ‘sự diễn ra’. Từ Pāli là *saṃbhava*. ‘*Saṃbhava*’ có thể có nghĩa là nguyên nhân hay chỉ có nghĩa là sự xảy ra. Ở đây, nó có nghĩa là sự xảy ra. Ví dụ, ngọn lửa có thể là đám cháy rừng hay đám cháy nhà và vân vân. ‘Lửa’ ở đây có nghĩa là loại lửa hay đám cháy đó<sup>1</sup>.

Trong đoạn văn 90: “Và ở đây, về câu ‘không phải cho việc giải trí vui thích’ được trình bày với mục đích loại bỏ sự trợ giúp cho si mê.”<sup>2</sup> Thay vì ‘sự trợ giúp cho si mê’, chúng ta nên nói là ‘nền tảng của si mê’. Rồi đi xuống phía dưới một chút: “‘Cũng không phải để làm cho duyên đáng lên cũng không phải để làm cho xinh đẹp lên’ được nói với mục đích ngăn chặn sự sanh khởi những trói buộc cho một người khác”<sup>3</sup> – điều này có nghĩa là gì? Chúng ta nên quán tưởng theo cách này để không có phiền não và cũng để cho những người khác sẽ không có phiền não về chúng ta. Ví dụ, nếu chúng ta dùng vật thực để làm cho mình duyên đáng, để làm cho mình xinh đẹp, chúng ta sẽ trở nên lồi cuồn. Như vậy, việc này cũng làm khơi dậy những phiền não trong những người khác. Cho nên, thay vì nói là ‘sự sanh khởi những trói buộc cho một người khác’, chúng ta nên nói là ‘sự sanh khởi những trói buộc cho những người khác’. Tức là cho cả những người khác cũng như cho chính chúng ta.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch đoạn văn số 86 này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Câu ‘không để vui đùa’ được nói là để từ bỏ si tăng trưởng” trong đoạn văn số 90.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘không phải để trang điểm và làm đẹp’ là để từ bỏ tham tăng trưởng” trong đoạn văn số 90.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch ý chứ không phải dịch nguyên văn đoạn văn số 90 này.

Ở cuối đoạn văn 91, "... 'cho sự bền vững và tiếp diễn của thân xác này' có thể được hiểu có nghĩa là"<sup>1</sup>, chúng ta nên thêm từ 'cũng' vào, tức là 'cũng có thể được hiểu có nghĩa là'.

Trong đoạn văn 92 khoảng ngay giữa: "Vì khi vị tỳ-kheo này dẫn mình vào việc vượt qua sa mạc sanh tử luân hồi bằng phương tiện của sự thành tâm hay sự dâng hiến cho ba sự huấn luyện"<sup>2</sup> – tức là việc thực hành tam học. Các bạn đã biết tam học. Giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā) được gọi là 'tam học'. 'Sự thành tâm hay sự dâng hiến' có nghĩa là 'sự thực hành'.

"Vì khi vị tỳ-kheo này dẫn mình vào việc vượt qua sa mạc sanh tử luân hồi bằng phương tiện của sự thực hành tam học dựa trên sức mạnh thân xác mà điều kiện cần thiết là việc sử dụng vật thực khát thực, vị đó sử dụng nó để hỗ trợ hay trợ giúp cho đời sống thanh tịnh giống như là những người muốn vượt qua sa mạc đã ăn thịt con của mình."<sup>3</sup> Ở đây nhắc đến một bài kinh (sutta) trong Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya). Các bạn có thể đọc câu chuyện này trong Tương Ưng Kinh, cuốn thứ hai ở trang 68<sup>4</sup>. Sự trích dẫn ghi trong chú thích (S, II, 98) là dành cho tài liệu bằng tiếng Pāli. Trong phiên bản tiếng Anh, nó nằm trong cuốn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: "... 'để thân này được sống lâu, được bảo dưỡng' có nghĩa là" trong đoạn văn số 91.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: "Bởi vì, khi vị tỳ-kheo dẫn mình vào việc vượt qua sa mạc sinh tử bằng phương tiện Ba môn học" trong đoạn văn số 92.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: "Bởi vì, khi vị tỳ-kheo dẫn mình vào việc vượt qua sa mạc sinh tử bằng phương tiện Ba môn học, dựa trên sức khoẻ thân xác mà điều kiện cần thiết chính là thức ăn, thì việc sử dụng thức ăn cũng giống như người muốn qua sa mạc phải ăn thịt con mình" trong đoạn văn số 92.

<sup>4</sup> ND: Sự trích dẫn này chỉ cho phiên bản tiếng Anh (*Book of Kindred Sayings*, Volume 2, page 68).

thứ hai ở trang 68.<sup>1</sup> Đây không phải là câu chuyện có thật. Đức Phật dùng nó làm ví dụ để thuyết giảng. Các bạn nên quán tưởng vật thực theo cách này.

Có hai người (ND: hai vợ chồng) cùng một đứa trẻ (ND: con của họ) đang đi ngang qua sa mạc. Thực phẩm mang theo bị thiết hụt, cho nên, họ không thể vượt qua được sa mạc. Đồ dự trữ cạn kiệt đến mức họ không còn gì để ăn. Họ thảo luận với nhau. Nếu chúng ta vượt qua được sa mạc đến nơi an toàn, chúng ta có thể sinh con lại. Nếu chúng ta giết và ăn thịt đứa bé, chúng ta có thể vượt qua được sa mạc. Trong bài kinh (sutta) không nói rõ ràng rằng họ đã giết đứa bé. Sớ Giải thích ở đây rằng họ đã không giết đứa bé, dường như đây là câu chuyện có thật. Người cha trao đứa bé cho người mẹ và người mẹ trao đứa bé cho người cha. Việc trao qua trao lại đã làm cho đứa bé chết. Cho nên, ý nghĩa ở đây là nếu các bạn ăn thịt con của mình, các bạn ăn vì các bạn phải ăn (ND: vì không còn cách nào khác), chứ không phải vì các bạn muốn ăn. Đó là điểm muốn trình bày ở đây. “[Giống như là] những người muốn vượt qua sa mạc đã ăn thịt con của mình, giống như những ai muốn vượt qua sông thì dùng bè, và giống như những ai muốn vượt qua đại dương thì dùng tàu vậy.”<sup>2</sup>

Ở cuối đoạn văn 94 có một câu kệ:

“Khi thức ăn còn bốn hay năm miếng nữa,  
Vị tỳ-kheo hãy nên dừng lại, uống nước,

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Tương Ưng Kinh, Tương Ưng Nhân Duyên, Đại Phẩm Thứ Bảy, Thịt Đứa Con do Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “giống như người muốn qua sa mạc phải ăn thịt con mình, hoặc như người muốn qua sông dùng bè, vượt biên dùng tàu vậy” trong đoạn văn 92.

Xét về nhu cầu của các tỳ-kheo với sự tinh cần vốn có,

Việc làm này đủ đáp ứng hay đủ thỏa mãn cho việc sống an lạc.”<sup>1</sup>

Đây là đoạn kệ được các giáo thọ sư của chúng tôi hay được các tu sĩ trích dẫn rất nhiều khi muốn khuyên bảo các vị tu sĩ khác không nên quá ham ăn. “Khi thức ăn còn bốn hay năm miếng nữa, vị tỳ kheo hãy nên ngừng lại không ăn nữa, uống nước.” Cho nên, chúng ta đừng có tiếp tục ăn cho đến khi no. Hãy chừa lại khoảng bốn hay năm miếng. Và thay vào đó là uống nước. Như vậy, các bạn sẽ thoải mái và khoan khoái. Điều này là đúng. Nếu các bạn ăn quá nhiều, đặc biệt khi các bạn đang tham dự khóa thiền và phải hành thiền, các bạn sẽ nhận ra là rất khó để hành thiền. Tốt hơn là không nên ăn cho đến khi no mới ngưng, mà nên ăn ít lại và thay vào đó là uống nước.

“Xét về nhu cầu của các tỳ-kheo với sự tinh cần vốn có, việc làm này đủ đáp ứng hay đủ thỏa mãn cho việc sống an lạc.” ‘Các vị tỳ-kheo với sự tinh cần vốn có’ thật sự có nghĩa là vị tỳ-kheo mà đã hướng tâm trí đến Níp-bàn (Nibbāna) hoặc là đến sự chứng đạt Níp-bàn (Nibbāna). Từ Pāli ở đây được các vị Tây phương dịch khác với các giáo thọ sư truyền thống. Từ Pāli đó là ‘pahitatta’. Theo các giáo thọ sư truyền thống, nó có nghĩa là người mà đã hướng tâm trí của mình đến sự chứng đạt Níp-bàn (Nibbāna). Các học giả Tây phương lại dịch nó là ‘đã nỗ lực tinh tấn hoặc có sự tinh cần’. Từ này có thể có cả hai nghĩa – người đã gửi hay hướng tâm trí của mình đến Níp-bàn (Nibbāna) hoặc người đã nỗ lực tinh tấn. Nghĩa thứ hai được các học giả Tây

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ăn còn bốn, năm miếng; Thì nên dừng uống nước; Như vậy người tinh cần; Sẽ sống được an ổn” trong đoạn văn 95.

phương thích dùng hơn. Do đó, ở đây, câu kệ này được dịch thành “xét về nhu cầu của các tỳ-kheo với sự tinh cần vốn có”. Ở đây, ‘sự tinh cần vốn có’ thật ra có nghĩa là người thực hành thiền với mục đích chứng đạt Níp-bàn (Nibbāna). “Việc làm này đủ đáp ứng hay đủ thỏa mãn cho việc sống an lạc.” Một vị tu sĩ hành thiền không nên ăn nhiều.

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào phần trú xứ. Nhà chái<sup>1</sup> là cái gì?

Học viên: Nó giống như một cái lều, rất mỏng manh, không vững chãi.

Giảng sư: Từ Pāli là aḍḍhayoga. Theo truyền thống, nó là một ngôi nhà hay khu ở mà chỉ có mái một bên. Nó là cái gì đó có lẽ giống như nhà chái. Có năm loại trú xứ dành cho các tỳ-kheo. Thứ nhất là tự viện, được gọi là ‘vihāra’ trong Pāli. Rồi chúng ta có nhà chái và thêm ba loại khác nữa. Thuật ngữ Pāli chỉ cho trú xứ dành cho các tu sĩ là senāsana. ‘Sena’ được hình thành từ gốc từ (ND: √sī) có nghĩa là ‘ngủ’ hay ‘nằm xuống’. ‘Āsana’ được hình thành từ gốc từ (ND: √ās) có nghĩa là ‘ngồi’. Nơi mà vị tỳ-kheo nằm xuống hoặc ngủ hoặc nơi mà vị tỳ-kheo ngồi được gọi là trú xứ (senāsana) của vị đó. Khi một vị tỳ-kheo (tiến hành việc) sử dụng trú xứ, tức là khi vị đó đi vào hoặc đi ra ngôi nhà, thì vị đó phải quán tưởng rằng: “Tôi sử dụng trú xứ này để ngăn lạnh, ngăn nhiệt, tránh sự đốt chích của các côn trùng” và vân vân.

Điểm cuối cùng là quán tưởng về dược phẩm trị bệnh hay thuốc men. Những thứ này được gọi là ‘tứ vật dụng dành cho các tu sĩ’ – thực phẩm, y phục, trú xứ và thuốc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chòi dựa vách” trong đoạn văn số 95.

men. Trong đoạn văn 96 có nói: “Bất kỳ loại dược phẩm trị bệnh nào như dầu, mật ong, bơ lỏng, vân vân, mà thích hợp cho người bị bệnh, là ý nghĩa muốn nói ở đây.”<sup>1</sup> Từ ‘bơ lỏng’ (ghee) thì không có trong nguyên bản Pāli.<sup>2</sup>

Trong Tạng Luật (Vinaya), bơ đặc, dầu, bơ lỏng, mật ong và đường được gọi là ‘thuốc’ hay ‘thảo dược’. Năm loại này được gọi là thuốc trong Tạng Luật (Vinaya). Chúng có thể được dùng như là thuốc. Các tu sĩ có thể dùng mật ong hay bơ lỏng vào buổi chiều như là thuốc trị bệnh, chứ không phải như là thực phẩm. “Bất kỳ nhu yếu phẩm nào trong đời sống bao gồm dầu, mật ong, đường, bơ lỏng, vân vân, vốn được thầy thuốc cho người bệnh dùng, là ý nghĩa muốn nói ở đây.”

Trong đoạn văn 97 ở phần thứ hai có giải thích ý nghĩa của từ Pāli ‘paccaya’. “Ý nghĩa của từ này ở đây là: vì các chúng sanh có hơi thở đi lại, di chuyển, hoạt động, sử dụng (cái mà họ sử dụng) phụ thuộc vào những y phục này, vân vân, cho nên những y phục này, vân vân được gọi là những vật dụng thiết yếu.”<sup>3</sup> Thật ra, thay vì ‘di chuyển, hoạt động’, chúng ta nên nói là ‘sống’. ‘Các chúng sanh có hơi thở’ có nghĩa là các chúng sanh đang sống. Như vậy, các chúng sanh đang có sự sống, sống phụ thuộc hay dựa vào những y phục và những thứ khác này, tức là họ sử dụng chúng. Đó là lý do tại sao chúng được gọi là ‘paccaya’ trong Pāli. Việc các bạn có hiểu ý nghĩa của từ ‘paccaya’ không, không quan trọng. Nếu các bạn biết ở đây nó có nghĩa là các vật dụng thiết yếu thì là đủ rồi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chỉ bất cứ loại thuốc nào thích hợp để chữa lành: dầu, mật, sữa, bơ, v.v...” trong đoạn văn số 96.

<sup>2</sup> ND: Trong nguyên bản Pāli ghi là ‘telamadhuphāṇitādi’, tức là ‘dầu, mật ong, đường và vân vân’.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch phần này.

Trong đoạn văn tiếp theo: “Như vậy, trong giới luật gồm bốn phần này, sự chế ngự của giới bốn Pāṭimokkha phải được thọ trì thông qua hoặc bằng niềm tin. Lý do là vì nó được thành tựu do niềm tin, bởi việc tuyên thuyết các điều luật nằm ngoài phạm vi hay lãnh vực của các đệ tử.”<sup>1</sup> Điều này rất quan trọng. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể thay đổi các điều luật. Chúng ta không thể thêm bất cứ điều gì vào các điều luật và chúng ta không thể loại bỏ bất cứ điều gì ra khỏi các điều luật vì việc tuyên thuyết và chế định các giới điều không nằm trong phạm vi hay lãnh vực của các đệ tử. Chúng ta không thể làm việc đó được. Chỉ có Đức Phật mới có thể làm điều đó.

Nếu một tỳ-kheo không có niềm tin hay sự công hiến đối với giáo lý của Đức Phật, vị đó sẽ không muốn trì giữ những điều luật này. Đó là lý do tại sao sự chế ngự của giới bốn Pāṭimokkha hay phần đầu của giới luật này được thọ trì bằng niềm tin, bằng sự tận tâm và sự công hiến đến Đức Phật.

“Bằng chứng ở đây là việc từ chối sự thỉnh nguyện (cho phép các đệ tử) ban hành giới luật.”<sup>2</sup> Chúng ta phải gạch bỏ những từ trong ngoặc đơn. Điều này có liên quan đến Tạng Luật (Vinaya). Ngài Sāriputta đã bạch hỏi Đức Phật về sự tồn tại lâu dài của Giáo Pháp của những vị Phật khác. Giáo Pháp của một vài vị Phật đã tồn tại lâu dài, nhưng Giáo Pháp của một vài vị Phật khác đã không tồn tại lâu dài. Đức Phật đã trả lời rằng (vì do) có giới luật và vân vân, (nên) Giáo Pháp đã tồn tại lâu dài. Do đó, ngài Sāriputta đã thỉnh Đức Phật ban hành các điều luật – “Xin

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong giới gồm bốn phần này sự chế ngự của Giới bốn được thọ trì do lòng tin, vì sự tuyên thuyết những học giới không thuộc lãnh vực của các đệ tử” trong đoạn văn số 98.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bằng chứng là Đức Phật từ chối không cho phép các đệ tử chế ra học giới” ở đoạn văn 98.



thỉnh Đức Phật ban hành các điều luật để Giáo Pháp của Ngài được trường tồn lâu dài.” Đức Phật đã trả lời: “Không. Đây chưa phải là lúc.” Ý của Đức Phật nói rằng ngài Sāriputta không biết khi nào là lúc hợp thời để ban hành các điều luật và chỉ có Ngài (Đức Phật) mới biết. Như vậy, việc ban hành các điều luật không nằm trong phạm vi hay lãnh vực của các đệ tử. Các từ trong ngoặc đơn không có trong nguyên bản. Các từ này được dịch giả (ND: tức là ngài Ñāṇamoli) thêm vào một cách không đúng. “Bằng chứng ở đây là việc từ chối sự thỉnh nguyện ban hành giới luật, tức là các giới điều.”

“Cho nên, vì do niềm tin, sau khi hành trì các giới điều một cách không thiếu sót như đã được ban hành, vị tỳ-kheo nên hoàn thiện chúng, bắt chấp (cả) sinh mạng.”<sup>1</sup> Chúng ta hãy thêm từ ‘cả’ vào để cho câu văn thành “bắt chấp cả sinh mạng”.

“Do nó được nói như sau:

‘N như gà mái canh giữ trứng của mình,  
 Hay như bò Tây-tạng giữ đuôi của mình,  
 Hay giống như một đừa con cung,  
 Hay giống như con mắt duy nhất  
 Cho nên, đối với hành giả  
 Bảo vệ hay hộ trì giới hạnh của mình  
 Hãy thận trọng mọi lúc  
 Và hết sức cẩn thận.’”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi đã vì lòng tin mà thọ lãnh các học giới Phật chế, thì ta nên viên mãn học giới ấy, bắt kể sinh mạng” ở đoạn văn 98.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “N như gà mái giữ trứng; N như trâu mao giữ đuôi; N như người giữ con cung; Hay một mắt còn lại; Cũng vậy khi đã nguyện; Hộ trì các cấm giới; Hãy luôn luôn cẩn thận; Và biết sợ phạm giới” trong đoạn văn 98.

‘Thận trọng’ thật ra có nghĩa là vui thích với giới hạnh của mình. ‘Cẩn thận’ hay thuật ngữ Pāli ở đây có nghĩa là có sự tôn kính đối với các giới điều, đối với Đức Phật, đối với Giáo Pháp, đối với Tăng chúng và vãn vãn. Rồi chúng ta có tích truyện ở đây. Cái này không khó để hiểu.

Trong đoạn văn 99 có nói: “Vị đó đã làm tăng trưởng tuệ quán của mình.”<sup>1</sup> Tôi hy vọng là các bạn hiểu được điều đó. Nó có nghĩa là gì?

Học viên: Vị đó đã nhìn vào tương lai?

Giảng sư: Thật ra là vị đó đã thực hành thiền minh sát (vipassanā).

Trong tích truyện thứ hai: “Cũng vậy, họ đã trói nằm một vị trưởng lão khác tại đảo Tambapaṇṇi (Tích Lan) bằng các cây leo. Khi lửa rừng cháy lan đến và các cây leo không/chưa được cắt...” – không, dịch như vậy là không đúng. Ở đây, nên dịch là “Khi lửa rừng cháy lan đến, (ngài) không cắt các cây leo, ngài tiến hành tuệ quán.” Ngài đã bị những kẻ cướp trói lại bằng cái cây leo, và khi lửa rừng cháy lan đến, ngài đã có thể cắt bỏ những cây leo một cách dễ dàng để thoát, nhưng cắt các cây leo có nghĩa là vi phạm giới luật của Đức Phật ban hành. Cho nên, ngài đã chọn bỏ mạng sống của mình thay vì vi phạm giới luật của Đức Phật ban hành. Như vậy, “không cắt các cây leo, ngài tiến hành tuệ quán.” Ngài đã trở thành vị A-la-hán.

“Khi lửa rừng cháy lan đến, (ngài) không cắt các cây leo, ngài tiến hành tuệ quán và đã chứng đạt Níp-bàn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngài tăng trưởng tuệ quán” trong đoạn văn số 99.

(Nibbāna) ngay cùng lúc với cái chết của mình.”<sup>1</sup> ‘Ngay cùng lúc’ có nghĩa là hầu như cùng lúc, chứ không phải là cùng một thời điểm. Tâm hoạt động rất nhanh. Cho nên, cả hai sự kiện xảy ra dường như là ngay cùng lúc. Thật ra, ngài trở thành vị A-la-hán và rồi ngài mới chết.

Lời khuyên dạy được trình bày thông qua tích truyện này là:

“Duy trì các giới hạnh cho được trong sạch,  
 Từ bỏ mạng sống nếu cần,  
 Thay vì là vi phạm các giới điều chế ngự  
 Do Đức Thế Tôn chế định.”<sup>2</sup>

Do đó, các bạn nên từ bỏ mạng sống của mình hơn là vi phạm các điều luật được Đức Phật ban hành.

Các bạn muốn hỏi gì không?

Học viên: Tôi hơi hiếu kỳ về tất cả những việc này vì chúng cơ bản vốn là tu khổ hạnh. Đức Phật lại đã từ bỏ việc tu khổ hạnh. Vậy hai vấn đề này ăn khớp với nhau như thế nào?

Giảng sư: Khi nói rằng Đức Phật đã từ bỏ việc tu khổ hạnh, điều đó có nghĩa là Ngài đã từ bỏ việc gây ra đau khổ cho chính bản thân mình hay nói cách khác là việc tự hành xác. Ví dụ, khi Ngài ở trong rừng thực hành để trở thành Phật, Ngài đã giảm lượng thực phẩm dùng hàng ngày của mình từng chút một. Trước hết, Ngài đi bát để dùng. Rồi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi rừng phát hỏa mà cây leo chưa được cắt, ngài an lập trong tuệ và đạt Niết bàn ngay khi mất” trong đoạn văn số 99.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “giữ các học giới thật thanh tịnh, từ bỏ mạng sống nếu cần, còn hơn là vi phạm giới luật mà đức Thế tôn đã chế ra” trong đoạn văn số 99.

Ngài đi hái trái cây để dùng. Sau đó, Ngài chỉ dùng trái cây đã rơi xuống đất. Sau đó nữa, Ngài chỉ dùng trái cây đã rớt xuống từ cội cây mà Ngài đang sống. Như vậy, từng chút một, Ngài giảm việc thọ thực của mình để thân thể của Ngài trở nên gầy còm, hốc hác. Đó là việc tạo ra đau khổ không cần thiết cho chính bản thân Ngài. Đó là sự khổ hạnh mà Đức Phật từ bỏ hay không chấp nhận.

Những sự thực hành khổ hạnh được trình bày ở đây thì không có trầm trọng và khắt khe như vậy. Chúng là những việc như chỉ ăn trong một bát hoặc như khi đi bát, các bạn không bỏ qua nhà nào cả. Những điều này được gọi là ‘những sự thực hành kham khổ’ (ND: tức là những hạnh đầu-đà), nhưng chúng không giống với những tập tục được các tu sĩ hay đạo sĩ thực hành trong thời của Đức Phật. Chúng ta sẽ bàn về những sự thực hành kham khổ này trong chương thứ hai.

Một điều tôi muốn nói là, vào dịp tôi viếng thăm trường thiền (Zen center) ở Nhật Bản, tôi đã thấy cảnh các tu sĩ tráng bát và rồi uống nước từ bát. Điều này làm cho tôi nhớ đến một trong những sự thực hành kham khổ mà các tu sĩ Thượng Tọa Bộ (Theravāda) thực hành. Sự thực hành đó là chỉ ăn trong một bát. Nếu các bạn chỉ dùng một bát, thì các bạn ăn trong bát đó và các bạn uống trong bát đó. Cho nên, tôi nghĩ rằng có những sự thực hành được mang từ Ấn Độ sang các quốc gia khác ở xa. Chúng đã thay đổi một chút ít, cho nên chúng dường như trở thành những thực hành rất khác biệt, nhưng tôi nghĩ rằng có một chút gì đó chung cho cả hai tập tục.

Học viên: Trong trường thiền theo truyền thống Nhật Bản, chúng tôi thọ dụng vật thực theo cách đó và rửa bát của mình. Vật thực luôn luôn được phục vụ cho chúng tôi.

Nó giống như là vật thực đi bát vậy. Nhưng vật thực được mang đến và phục vụ cho chúng tôi. Chúng tôi không đi bát xin vật thực, nhưng cách ăn hay cách dùng vật thực trong trường thiền theo truyền thống Nhật Bản thì rất giống (như đi bát xin vật thực).

Giảng sư: Đúng vậy. Khi các tỳ-kheo được thỉnh mời đến nhà những thiện tín trong thời của Đức Phật và thậm chí là trong thời hiện tại tại Tích Lan, các vị ngồi theo một hàng trên sàn nhà. Những thiện tín mang vật thực ra và đặt vào bát của các vị giống như các bạn dùng thực phẩm trong các trường thiền theo truyền thống Nhật Bản. Đó là cách thực hành hay phong tục tại Tích Lan và cũng như tại Ấn Độ. Nhưng tại Miến Điện thì lại khác. Chúng ta có thể thấy nhiều sự tương tự hay những tập tục phổ biến được thay đổi một chút ít tùy thuộc vào quốc gia và cư dân.

Học viên: Chủ ý hay ý tưởng ban đầu dường như là giống nhau.

Giảng sư: Đây là những pháp đầu-đà (dhuṭaṅga). ‘Dhuṭaṅga’ có nghĩa là rũ bỏ. Những hạnh đầu-đà này được thực hành để rũ bỏ đi những phiền não. Chúng làm phát triển những đặc tính tốt đẹp như: làm giảm thiểu đi những ham muốn, không dính mắc vào thực phẩm và tất cả những thứ vật dụng này.

Học viên: Bằng sự thực hành cụ thể đó, chúng ta luôn nhắc nhở chính mình lý do tại sao chúng ta dùng vật thực và vân vân.

Giảng sư: Các bạn phải luôn luôn cảnh giác không để cho các phiền não sanh lên trong tâm trí của mình.

Học viên: Nhiều người nói về chuyện không thích công việc của họ hoặc không cảm thấy vui về việc mưu

sinh của mình. Chúng ta có thể thấy ở đây các tu sĩ được khuyến dạy phải cẩn thận như thế nào. Cho nên, đó là sự phản chiếu cách chúng ta cần phải cẩn thận trong các ứng xử của mình trong xã hội phức tạp hơn nhiều của chúng ta, có lẽ không hẳn 100% là như vậy.

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Trong mỗi hành động, chúng ta rất dễ dàng trở nên ích kỷ.

Học viên: Cho nên, phải cố gắng đưa Phật giáo vào một nơi nào đó trong đời sống hằng ngày. Hãy chánh niệm, tinh thức.

Giảng sư: Đúng vậy. Một bài kinh (sutta) trong Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya) có trình bày những việc quán tưởng hằng ngày. Tu sĩ hay cư sĩ phải quán tưởng những điều này: Tôi già rồi. Tôi không thể tránh được việc trở nên già yếu. Tôi sẽ có bệnh tật và tôi không thể tránh được điều đó. Một ngày nào đó tôi sẽ chết và tôi không thể trốn thoát được nó. Tất cả những gì của tôi sẽ thay đổi và biến mất. Tôi là kẻ thừa tự của nghiệp (kamma). Nghiệp (kamma) là thân tộc duy nhất của tôi. Những sự quán tưởng này phải được cả các tỳ-kheo, các tỳ-kheo ni và các cư sĩ thực hiện hằng ngày. Việc này để giúp cho họ có thể từ bỏ đi việc tự hào về sự thanh xuân của mình, việc tự hào về tài sản của mình và vân vân. Đó là một bài kinh (sutta) rất hay và rất tốt dành cho các tu sĩ cũng như cho các cư sĩ. Bài kinh này nằm trong Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya).

Học viên: Ngài không nghĩ là những người trầm cảm sẽ có vấn đề (khi quán tưởng bài kinh này) sao? Nếu họ quán tưởng như vậy quá nhiều, họ có thể nhảy cầu Golden Gate<sup>1</sup> tự tử.

<sup>1</sup> ND: Đây là một cây cầu lớn ở San Francisco, Hoa Kỳ.

Giảng sư: Đúng vậy. Các bạn phải đi theo Trung Đạo. Những sự quán tưởng này được thực hiện không phải để trở nên trầm cảm. Chúng được dùng để loại bỏ đi sự tự hào trong chính mình, hoặc về diện mạo của mình, hoặc về thân xác của mình. Chúng có mục đích loại bỏ đi những thói quen tinh thần không tốt, không đáng được khao khát. Nhưng chúng ta không nên suy diễn chúng quá xa.

Các bạn biết là có một lần nọ, Đức Phật đã giảng về sự uế trược của thân xác, các tỳ-kheo đã trở nên ghê tởm với cơ thể của họ đến mức họ tự sát hoặc họ yêu cầu những người khác giết chết họ. Điều này thật sự đã xảy ra vào thời của Đức Phật. Đức Phật biết rằng chuyện này sẽ xảy ra, nhưng Ngài đã không thể làm gì để ngăn chặn điều đó được. Các Sớ Giải giải thích rằng nghiệp (kamma) mà những tỳ-kheo này đã cùng nhau thực hiện trong quá khứ có cơ hội trở quả vào lúc đó. Đức Phật nghĩ rằng, nếu họ phải chết, hãy để họ chết cùng với sự thực hành thiền này. Nó sẽ giúp họ có được sự tái sinh tốt đẹp. Cho nên, Đức Phật đã dạy cho họ hành thiền với đề mục là sự uế trược của thân xác. Rồi Ngài đã nói như sau: “Không một tỳ-kheo nào được phép gặp Như Lai trong vòng mười lăm ngày.” Ngài đã nói là Ngài muốn ẩn cư một mình và chỉ gặp duy nhất vị tu sĩ mang thực phẩm đến dâng Ngài mà thôi. Sau mười lăm ngày, Ngài xuất hiện sau cuộc ẩn cư đó. Rồi Ngài đã hỏi ngài Ānanda tại sao số tỳ-kheo lại ít đi. Ngài Ānanda trình bạch là số tỳ-kheo ít đi do vì Ngài đã dạy họ hành thiền với đề mục đó. Cho nên, ngài Ānanda thỉnh Đức Phật thuyết dạy một đề mục thiền khác. Rồi Đức Phật lúc đó đã dạy đề mục thiền niệm hơi thở.

Học viên: Đó là câu chuyện có thật à?

Giảng sư: Vâng. Câu chuyện này ở trong Tạng Luật nếu các bạn muốn đọc. Tôi không có ghi số trang cụ thể ở đây.<sup>1</sup> Nó được trình bày gắn liền với điều luật thứ ba trong bốn điều luật Bất Cộng Trụ. Điều luật thứ ba là không được giết người. Giết người là tội vô cùng nặng đối với các tỷ-kheo. Câu chuyện này được trình bày ở đó.

Vâng, cảm ơn các bạn. Các bạn hãy đọc cho đến hết chương một, chuẩn bị cho tuần sau nhé.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Chúng ta đang ở đoạn văn 100. Có bốn loại giới hạnh (sīla). Loại thứ nhất được gọi là ‘sự chế ngự của Giới Bản Pāṭimokkha’. Đây là những giới điều trong luật dành cho các tỷ-kheo và các tỷ-kheo ni. Sự chế ngự của Giới Bản Pāṭimokkha này được trì hành do bởi niềm tin. Có niềm tin trong Đức Phật và giáo lý của Ngài, các tỷ-kheo và các tỷ-kheo ni trì giữ những điều luật Pāṭimokkha này được trọn vẹn.

Tiếp theo là sự chế ngự các căn quyền. Điều này được thực hiện hay được tiến hành với niệm. Thật ra, nói một cách chuẩn xác thì sự chế ngự các căn quyền không phải là giới luật (sīla). Nó là sự kiểm soát hay sự chế ngự các giác quan của chính mình. Sự kiểm soát các giác quan của chính mình có thể được thực hiện hoặc nên được thực hiện bằng niệm. Khi chúng ta thấy một đối tượng gì đó, chúng ta phải giữ niệm bên mình, để chúng ta không có những suy nghĩ bất thiện hay những trạng thái tinh thần bất thiện đối với đối tượng đó. Để bảo vệ hay phòng hộ, không cho những ý nghĩ bất thiện sanh lên trong tâm trí của mình, chúng ta cần

---

<sup>1</sup> ND: Quý độc giả có thể tìm đọc ở Tạng Luật, phần giảng về điều luật Bất Cộng Trụ thứ ba.



có niệm. Do đó, loại giới hạnh (sīla) thứ hai, tức là sự chế ngự các căn quyền được trì hành với niệm. Với niệm, chúng ta cố gắng không nắm bắt các tướng chung, và không nắm bắt các tướng riêng. Chúng ta cố gắng dùng lại chỉ ở sự thấy, sự nghe và vân vân.

Trong đoạn văn 101: “Khi không được trì hành như vậy, thì phần giới hạnh về sự chế ngự theo Giới Bốn Pāṭimokkha không được bền lâu.”<sup>1</sup> Ở đây, một từ bị thiếu, nó phải là “thì giới hạnh về sự chế ngự theo Giới Bốn Pāṭimokkha cũng không được bền lâu.” Nếu chúng ta không trì hành sự chế ngự các căn quyền cùng với niệm, thì loại giới hạnh thứ nhất, tức là sự chế ngự của Giới Bốn Pāṅṭimokkha không thể bền lâu, cũng không thể tồn tại lâu dài.

“Nó không tồn tại lâu dài, giống như vụ mùa không được cây rào chắn bảo vệ. Và nó bị giặc phiền não lòng sục giống như ngôi làng với cổng mở bị cướp lòng sục.”<sup>2</sup> Như vậy, sự chế ngự của Giới Bốn Pāṭimokkha được bền vững khi sự chế ngự các căn quyền được trì giữ với niệm. Khi chúng ta sống với niệm và cố gắng không nắm bắt các tướng chung và tướng riêng của các đối tượng, thì chúng ta sẽ không vi phạm các điều luật trong Giới Bốn Pāṭimokkha.

Về phần sự chế ngự các căn quyền, câu chuyện về Trưởng lão Vaṅgīsa được trình bày. Ngài đi khát thực và đã thấy một phụ nữ. Những ý nghĩ ái dục sanh lên trong tâm trí của ngài. Ngài đã hỏi ngài Ānanda phải làm gì. Ngài

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi không thực hành như vậy, thì giới chế ngự bằng Giới bốn không được bền lâu” trong đoạn văn số 101.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thì giới chế ngự bằng Giới bốn không được lâu bền, như trồng trọt không rào giậu. Giới khi ấy sẽ bị giặc phiền não xâm nhập, như một khu làng mở cổng sẽ bị trộm cướp xâm nhập” trong đoạn văn số 101.

Ānanda trả lời rằng vì đạo hữu đã nhận thức sai lầm, vì đạo hữu đã nhìn người đó là một đàn bà, từ đó, những loại ý nghĩ như vậy đã sanh lên. Cho nên, hãy tập trung vào các pháp hành, xem chúng là xa lạ, là bất toại nguyên, là vô ngã. Nếu đạo hữu có quan điểm này, sự hiểu biết này, đạo hữu có thể dập tắt được ngọn lửa ái dục trong tâm trí của mình. Từ đó, vị trưởng lão đã tẩy bỏ được tham dục ra khỏi tâm trí của mình và đã có thể tiếp tục đi bát.

Hai câu chuyện nữa được trình bày ở đây. Đây là những câu chuyện có tính truyền cảm về việc các tu sĩ hộ trì các căn quyền như thế nào. Một tỳ-kheo đã không biết là có một bức tranh trong trú xứ của mình đang ở. Cũng chính vị đó đã không biết người đánh lễ mình là ai, vua hay hoàng hậu. Ngài luôn luôn nói: “Chúc cho bệ hạ được an vui” đến bất kỳ người nào đánh lễ ngài.

Trong đoạn văn 108: “Vị đó hãy đừng đói sắc.” Từ Pāli là ‘lola’. ‘Lola’ có nghĩa là không định tĩnh, tức là nhìn qua nhìn lại. Đó được gọi là ‘lola’. Đói ở đây không nên được hiểu theo nghĩa muốn ăn cái gì, mà nên được hiểu là đói khát cảnh sắc, muốn nhìn thấy cảnh sắc.

Học viên: Theo nghĩa xao lãng, không tập trung?

Giảng sư: Đúng vậy. Các tu sĩ được dạy là phải giữ mắt nhìn xuống, đặc biệt là khi đi vào làng. Họ được phép nhìn trong vòng khoảng 1,8 m về phía trước. Họ phải giữ mắt nhìn xuống. Họ không được nhìn cái này cái kia. Khi mắt của các bạn liếc từ cái này sang cái khác, hoặc nhìn từ cái này sang cái khác, đó được gọi là ‘lola’.

Học viên: ‘Hungry-eyed’ (đói sắc) là một từ không phổ biến lắm, ít khi dùng.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ND: Ở đây bàn về từ “hungry-eyed” trong tiếng Anh.

Giảng sư: Có lẽ từ ‘lola’ có thể được dịch là sự đòi khát. Lola là cái gì đó mà không vững chãi, không điềm tĩnh.

Rồi đến câu chuyện về Trưởng lão Mahā Mitta. Những câu chuyện này thì không khó để hiểu.

Loại giới hạnh thứ ba dành cho các tu sĩ là sự trong sạch của việc nuôi mạng. Sự trong sạch của việc nuôi mạng được trì hành thông qua sự tinh cần, vì nếu các bạn biếng nhác và nếu các bạn là tu sĩ và không đi bát, thì sự nuôi mạng của các bạn sẽ là không trong sạch. Sự trong sạch của việc nuôi mạng được trì hành do bởi sự tinh cần. Để giữ cho việc nuôi mạng trong sạch, vị tu sĩ phải tránh việc tìm kiếm sai trái hoặc không thích hợp. Để không trông cậy vào những việc sai trái như vậy, vị tu sĩ phải đi bát mỗi ngày.

Trong đoạn văn 112 có nói: “Và nếu vị đó có nước tiểu thối (ND: tức là bị để lâu ngày hay bị phân hủy rồi) với các quả kha tử<sup>1</sup>...”<sup>2</sup> Thật ra đó là các quả kha tử đã được ngâm trong nước tiểu. Không cần thiết phải là nước tiểu thối, mặc dầu từ Pāli được dùng ở đây là ‘pūti’, có nghĩa là thối. Nó có thể chỉ là nước tiểu, đặc biệt là nước tiểu của bò. Các quả kha tử hay là quả của cây chiêu liêu có vị đắng. Khi được ngâm trong nước tiểu của bò, chúng được xem là thuốc chữa bệnh.

Nếu một người có loại quả kha tử này hoặc bốn thứ chất ngọt, những thứ này được xem là dược phẩm dành cho các tu sĩ. Loại kha tử thì không tốt lắm đâu, trong khi bốn

<sup>1</sup> ND: Xin chân thành những người bạn trên Facebook đã giúp tìm ra tên gọi tiếng Việt của từ này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược dịch những chi tiết này thành: “Nếu vị ấy sử dụng nước tiểu để trị bệnh” trong đoạn văn số 112.

thứ chất ngọt thì lại là những thứ tốt. Vị tu sĩ mà muốn giữ việc nuôi mạng của mình trong sạch thì nên giữ lại cái không tốt và cho đi cái tốt đẹp đến những người khác.

Bốn thứ chất ngọt là những chất ngọt chữa bệnh được tạo ra từ bốn thành phần. Bốn thành phần đó là gì? Tại các quốc gia của chúng tôi, tại các quốc gia Phật giáo, điều này rất phổ biến. Hầu như mọi người ít nhất đều biết những thứ gì các tu sĩ có thể dùng được vào buổi chiều. Bốn thứ chất ngọt này là bơ lỏng, mật ong, dầu và đường. Chúng được trộn lại. Nếu các bạn nghiêm khắc hoặc chuẩn mực, thì các bạn sẽ không nấu chúng. Các bạn có thể đặt chúng dưới ánh nắng mặt trời và khuấy đều chúng lên. Một lúc sau, hỗn chất đó trở nên đặc lại một chút. Thứ đó có thể được dùng vào buổi chiều nếu các bạn yếu sức hoặc cần phải chữa trị một bệnh gì đó. Bốn thứ chất ngọt này được gọi là ‘catumadhura’.

Học viên: Phần cuối có nghĩa là nếu vị tỳ-kheo được dâng cúng cả hai loại dược phẩm này và vị đó nhận thứ có hạ vị và nhường thứ có thượng vị cho những người khác, đó là một hành động có giới hạnh?

Giảng sư: Đúng vậy. Vị tỳ-kheo như vậy được gọi là ‘tuyệt đỉnh trong dòng dõi của những bậc thượng nhân’.

Một vài dạng gọi ý hay ám chỉ được cho phép đối với một vài nhu yếu phẩm này và không được cho phép đối với một vài nhu yếu phẩm khác. Trong đoạn văn 113 có bàn về vấn đề này. “Đối với y phục và những loại nhu yếu phẩm khác, gọi ý, ám chỉ, nói quanh hay ra dấu hiệu về y phục và thực phẩm là không được cho phép đối với vị tỳ-kheo đang

làm thanh tịnh việc nuôi mạng của mình.”<sup>1</sup> Vị tỳ khuru không được phép hỏi xin các nhu yếu phẩm, thậm chí không được gợi ý hay ám chỉ hay nói quanh để có được y phục hay thực phẩm.

“Nhưng gợi ý, ám chỉ hay nói quanh về trú xứ thì được phép đối với vị tỳ-khuru chưa tiến hành việc thực hành các hạnh đầu đà.”<sup>2</sup> Như vậy, liên quan đến trú xứ thì điều này được cho phép đối với các tỳ-kheo.

“Ồ đây, ‘gợi ý’ là khi vị tỳ-kheo, đang làm những công việc chuẩn bị đất đai, vân vân, với mục đích tạo lập nên một trú xứ, được hỏi rằng: ‘Công việc gì đang được thực hiện vậy, bạch ngài? Ai đang thực hiện công việc này vậy?’ Vị đó trả lời: ‘Chưa có ai cả.’”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là chưa có ai đang xây dựng nơi này cả. Cho nên, nếu ông có thể làm được, hãy xây dựng đi. Nó là cái gì đó giống như vậy.

Học viên: Nếu ông có thể làm được,...

Giảng sư: Nếu ông có thể làm được, hãy xây dựng nơi này cho tôi đi.

“‘Ám chỉ’ là nói rằng ‘Cư sĩ, ông sống ở đâu?’ ‘Ở trong biệt thự, bạch ngài.’ ‘Nhưng cư sĩ à, các tu sĩ thì

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về y phục và những nhu yếu khác, một tỳ kheo thanh tịnh sinh mạng không được nói những cách nói ám chỉ, nói quanh, v.v...” trong đoạn văn số 113.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng về một trú xứ thì vị không thọ đầu đà hạnh có thể nói ám chỉ” trong đoạn văn số 113.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ví dụ khi một tỳ kheo đang sửa soạn đất để làm một chỗ ở, và được hỏi: ‘Bạch đại đức, ai xây cất?’ Vị ấy trả lời: ‘Không ai cả’” trong đoạn văn 114.

không được phép ở trong biệt thự.’”<sup>1</sup> Các bạn sống trong biệt thự và tôi sống trong túp lều. Đó là ám chỉ.<sup>2</sup>

“‘Nói quanh’ là nói ‘Nơi trú của chúng tỳ-kheo đông quá’.”<sup>3</sup> Ngõa tự viện thì quá nhỏ. Không đủ chỗ cho tu sĩ hoặc cư sĩ hội họp. Đó là nói quanh. Tức là vị tu sĩ muốn có một tự viện mới hoặc muốn nói rộng tự viện ra.

Như vậy, đối với trú xứ thì những việc làm này được cho phép. Nhưng đối với y phục và thực phẩm thì chúng không được cho phép.

“Tuy nhiên, tất cả mọi việc đều được cho phép trong trường hợp của dục phẩm.” Dục phẩm là một nhu yếu. Nếu các bạn bị bệnh, các bạn thật sự cần dục phẩm. Cho nên, đối với dục phẩm, gợi ý và tất cả những việc khác đều được cho phép.

“Nhưng khi bệnh đã được chữa lành, thì dùng dục phẩm theo cách này có được phép hay không?”<sup>4</sup> Có những ý kiến khác nhau đối với vấn đề này. Các vị chuyên về Luật (Vinaya) cho rằng điều này là được, nhưng các vị chuyên về Kinh (Suttanta) lại cho rằng điều này là không được. Các vị chuyên về Luật (Vinaya) nói rằng Đức Phật đã cho phép và do đó việc dùng dục phẩm có được từ sự gợi ý và vân vân là được phép, thậm chí sau khi đã khỏi bệnh. Các

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một lối ám chỉ khác, là hỏi: ‘Cư sĩ ở đâu?’ – ‘Bạch đại đức, con ở trong một khu biệt thự’ – ‘Ồ, cư sĩ nhưng tỳ-kheo lại không được ở biệt thự’” trong đoạn văn số 114.

<sup>2</sup> ND: Sayadaw Silānanda có đối thoại với một cư sĩ xung quanh vấn đề này, nhưng chúng tôi không hiểu rõ lắm nội dung, nên không dịch rõ phần này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nói quanh là như nói: ‘Trú xứ của tăng chúng đã chật ních’” trong đoạn văn số 114.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi đã khỏi bệnh có được phép dùng những thứ dục phẩm đã xin được nhờ lối nói ấy hay không” trong đoạn văn số 115.

vị chuyên về Kinh (Suttanta) nói là không được mặc dầu việc đó không phạm tội (tức là không có giới điều nào bị vi phạm), nhưng sự nuôi mạng lại bị như bản, cho nên, nó không được phép. Nếu các bạn muốn làm thanh tịnh sự nuôi mạng của mình tới mức cao tốt, thì đừng dùng chúng.

Việc này được hành trì bởi sự thông hiểu. Các bạn phải quán tưởng: “Tôi dùng y phục để ngăn nhiệt, lạnh, sự cắn chích của côn trùng” và vân vân. Các bạn phải sử dụng sự hiểu biết của mình. Do đó, nó được hành trì bởi hay thông qua sự hiểu biết.

Bây giờ, ở đoạn văn 124: “Ở đây, quán tưởng có hai loại: tại thời điểm nhận các nhu yếu phẩm và tại thời điểm sử dụng chúng.”<sup>1</sup> Đôi lúc, các bạn nhận y hôm nay, nhưng có lẽ các bạn không dùng đến nó cho đến một tháng sau. Như vậy, có hai loại quán tưởng: tại thời điểm nhận và tại thời điểm sử dụng.

“Vì sử dụng là không có lỗi hay không bị chê trách đối với vị tu sĩ tại thời điểm nhận y phục, vân vân, quán tưởng chúng chỉ là tứ đại hoặc là ghê tởm, và đặt chúng sang một bên để sau này dùng.”<sup>2</sup> Ở đây cũng vậy, sự chuyển ngữ có một chút không chính xác. Ở đây, ý nghĩa muốn nói là khi vị tỳ-kheo nhận y phục và các thứ khác, vị đó quán tưởng chúng chỉ là tứ đại hay là ghê tởm. Rồi vị đó đặt chúng sang một bên và sau đó sử dụng chúng. Vị đó không chỉ là đặt chúng sang một bên để sau này dùng, mà là vị đó đặt chúng sang một bên và sau đó sử dụng chúng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giác sát có hai: trong khi sử dụng và trong khi nhận vật” trong đoạn văn số 124.

<sup>2</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “Sử dụng không có lỗi là khi người nhận y, v.v. quan sát chúng chỉ là tứ đại và nhàm chán” trong đoạn văn số 124.

“Và đối với vị tu sĩ quán tưởng chúng như vậy tại thời điểm sử dụng chúng”<sup>1</sup> – tức là các bạn phải quán tưởng cả tại lúc nhận và tại lúc dùng. Đoạn văn này có ngụ ý là nếu các bạn quán tưởng tại lúc nhận và không quán tưởng tại lúc dùng, việc làm này là chấp nhận. Tuy nhiên, sự nhấn mạnh ở đây phải là quán tưởng tại cả hai thời điểm – tại cả lúc nhận và tại cả lúc khi các bạn dùng chúng.

“Đây là sự giải thích để giải quyết hay dàn xếp vấn đề. Có bốn loại sử dụng: dùng như kẻ trộm cướp, dùng như mắc nợ, dùng như thừa hưởng tài sản và dùng như chủ nhân. Ở đây, việc sử dụng bởi người không có giới hạnh và sử dụng (các nhu yếu phẩm), thậm chí vị đó có ngôi giữa Tăng chúng, được gọi là ‘dùng như kẻ trộm’.”<sup>2</sup> ‘Không có giới hạnh’ thật ra có nghĩa là vị tỳ-kheo mà phạm một trong bốn giới điều quan trọng nhất. Nếu vị tỳ-kheo phạm một trong bốn tội quan trọng nhất, vị đó không còn là tỳ-kheo nữa. Vị đó có thể là vẫn đang mặc y. Vị đó có thể vẫn tự xưng là tỳ-kheo. Nhưng việc sử dụng các nhu yếu phẩm của vị đó được gọi là dùng bởi kẻ trộm. Vị đó không xứng đáng hoặc không được phép để nhận cúng dường từ cư sĩ. Như vậy, nó giống như là trộm cướp cái gì đó. Nó được gọi là ‘dùng như kẻ trộm’. ‘Không có giới hạnh’ ở đây chỉ cho một người không còn là tỳ-kheo nữa.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi dùng cũng quán sát như vậy” trong đoạn văn số 124.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có bốn cách sử dụng: Dùng như kẻ trộm, dùng như mắc nợ, dùng như hưởng gia tài, dùng như chủ. Một người không giới đức sử dụng bốn món vật dụng, dù ngôi trong hàng tăng chúng vẫn được gọi là ‘dùng như kẻ trộm’” trong đoạn văn số 125.



“Việc sử dụng không có quán tưởng bởi một người vốn có giới hạnh là ‘dùng như mắc nợ’.”<sup>1</sup> Các tu sĩ nương tựa vào các cư sĩ dâng cúng những nhu yếu phẩm này. Tức là các cư sĩ dâng cúng tứ vật dụng đến các tỳ-kheo. Do đó, các tỳ-kheo có trách nhiệm phải quán tưởng tứ vật dụng này. Nếu vị tỳ-kheo không quán tưởng khi nhận lãnh chúng hoặc khi sử dụng chúng, thì vị đó được nói là ‘dùng chúng như món nợ’ hoặc vị đó mắc nợ.

Vị đó phải quán tưởng bốn thứ nhu yếu. Khi nào? Y phục phải được quán tưởng mỗi khi sử dụng. Mỗi khi vị đó nhật y lên, vị đó phải quán tưởng bộ y. “Tôi dùng bộ y này để ngăn nhiệt, lạnh, cắn chích của các côn trùng” và vân vân.

“Thực phẩm (phải được quán chiếu) từng miếng một.” Các bạn gọi cái này là gì? Một miếng nhỏ? Như vậy, thực phẩm nên được quán chiếu ở từng mỗi miếng nhỏ, ở từng mỗi miếng ăn. Đó là lý do tại sao các tu sĩ được khuyên là không nên nói khi ăn. Một tỳ-kheo nói khi ăn thì được xem là có tật xấu vì, thay vì quán tưởng, vị đó lại nói chuyện. Khi vị đó nói, vị đó không có quán tưởng.

Học viên: Mỗi khi tụng đọc trước các bữa ăn, chúng tôi nói phần đầu là cho giới hạnh, phần thứ nhì là cho định (samādhi) và phần thứ ba là để cứu vớt tất cả chúng sanh.

Giảng sư: Đúng rồi. Tốt. Các bạn phải đang làm một điều gì đó trong khi ăn. Ý của tôi là đang suy nghĩ một điều gì đó. Khi các bạn ăn mà không quán tưởng, các bạn đang dùng vật thực như món nợ. Cho nên, thực phẩm nên được quán tưởng từng miếng một. “Một người mà không thể làm

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người có giới, mà không chân chính giác sát (quán) trong khi dùng, thì gọi là ‘dùng như mắc nợ’” trong đoạn văn số 125.

được việc này thì nên quán tưởng nó trước bữa ăn (có nghĩa là vào buổi sáng), sau bữa ăn, vào canh thứ nhất, vào canh thứ hai và vào canh thứ ba. Nếu bình minh đến mà vị đó vẫn chưa quán tưởng thì vị đó được ghi nhận là người đã dùng vật thực như món nợ.”<sup>1</sup> Bình minh là lúc bắt đầu một ngày mới. Ngày mới không bắt đầu tại lúc nửa đêm. Ngày (mới) được tính từ bình minh. Khi bình minh đến và vị tỳ-kheo không quán tưởng gì cả (ND: kể từ bình minh ngày trước cho đến bình minh ngày mới), thì vị đó được nói là dùng các thứ nhu yếu như là một món nợ.

“Trú xứ cũng nên được quán tưởng mỗi khi dùng.”<sup>2</sup> Khi các bạn đi vào tự viện và khi các bạn đi ra khỏi tự viện, các bạn phải quán tưởng.

“Sử dụng chánh niệm trong cả lúc nhận và lúc sử dụng được phẩm là việc làm thích hợp hay đúng đắn.”<sup>3</sup> Cho nên, đối với được phẩm, các bạn phải quán tưởng cả lúc nhận và lúc dùng.

“Trong khi điều được chỉ dạy là như vậy, nhưng lại có hai trường hợp: (1) vị tỳ-kheo lúc tiếp nhận được phẩm có chánh niệm nhưng khi sử dụng lại không có chánh niệm thì bị phạm lỗi, (2) vị tỳ-kheo lúc tiếp nhận được phẩm không có chánh niệm nhưng khi sử dụng lại có chánh niệm thì

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người nào không làm được như vậy, thì hãy giác sát trước bữa ăn, sau bữa ăn, vào đầu đêm, giữa đêm và cuối đêm. Nếu mặt trời mọc mà chưa giác sát, thì vị ấy tự thấy như đã mắc nợ khi sử dụng bốn thứ” trong đoạn văn số 125.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trú xứ cũng cần giác sát mỗi khi dùng” trong đoạn văn số 125.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về được phẩm trị bệnh, chân chánh giác sát trong cả hai thời, khi nhận và khi dùng, thì tốt” trong đoạn văn số 125.

không phạm lỗi.”<sup>1</sup> Các bạn có thể nhận nó không quán tưởng, nhưng khi các bạn dùng, các bạn phải thật sự quán tưởng. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.

“Sự thanh lọc hay sự thanh tịnh có bốn loại: thanh tịnh do bởi Giáo lý, thanh tịnh do bởi chế ngự, thanh tịnh do bởi tìm kiếm và thanh tịnh do bởi quán tưởng.”<sup>2</sup> Điều này cũng có liên quan đến bốn loại giới hạnh (sīla). Loại thứ nhất là thanh tịnh do bởi Giáo lý. Từ ‘Giáo lý’ ở đây là không đúng.

Có hai bản dịch sang tiếng Anh của tài liệu Visuddhimagga. Một bản được thực hiện bởi một cư sĩ người Miến và bản còn lại bởi ngài Ñāṇamoli<sup>3</sup>. Cả hai đều dịch không đúng chỗ này.

Thuật ngữ Pāḷi là desanā. Từ ‘desanā’ thường có nghĩa là bài pháp, hay giáo lý hay buổi thuyết giảng. Nhưng ở đây, desanā được dùng theo nghĩa chuyên môn của Tạng Luật (Vinaya). ‘Desanā’ trong Tạng Luật (Vinaya) có nghĩa là làm hiển lộ, hay là làm hiển lộ những việc vi phạm tội của mình, tức là sự thú tội. Như vậy, nó là ‘thanh tịnh do bởi thú tội’. Khi một tỳ kheo phạm một điều luật hay một vài điều luật, vị đó thú tội với một vị tỳ-kheo khác. Khi vị đó thú tội, vị đó được xóa bỏ tội đó.

Có loại giới (sīla) được gọi là ‘thanh tịnh do bởi thú tội’. Chỉ nhờ thú tội, các bạn có thể xóa được tội này. Đây

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi nhận có giác sát, mà khi dùng không chánh niệm thì lỗi. Nếu khi nhận không có chánh niệm (giác sát) mà khi dùng có, thì không lỗi” trong đoạn văn số 125.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thanh tịnh thuộc bốn loại: nhờ giáo lý, nhờ phòng hộ, nhờ tìm cầu và nhờ giác sát” trong đoạn văn số 126.

<sup>3</sup> ND: Đó là bản dịch *The Path of Purity* của Pe Maung Tin và bản dịch *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli.

là những điều luật nhỏ trong Giới Bốn Pāṭimokkha. Ví dụ, chặt cây – các tu sĩ không được phép chặt cây. Nếu vị tỳ-kheo chặt cây, hay ngắt hoa, hay hái trái, vị đó vi phạm lỗi nhỏ. Để được xóa bỏ tội nhỏ đó, vị đó chỉ phải thú tội với một vị tỳ-kheo khác.

Có những lỗi hoặc tội nghiêm trọng hơn, chỉ thú tội không đủ, mà đòi hỏi phải bị kiểm soát hay thử thách (ND: như tù treo) trong một thời gian. Hơn nữa, có những tội nghiêm trọng nhất nếu vi phạm dẫn đến bị mất phẩm mạo tỳ-kheo. Trong trường hợp đó, ‘xả y’ được gọi là sự thanh lọc hay sự thanh tịnh. Ý của tôi là từ bỏ không làm tỳ-kheo nữa. Trở thành sa-di (sāmaṇera) hay trở thành cư sĩ được gọi là ‘sự thanh lọc’ hay ‘sự thanh tịnh’ ở đây. Như vậy, những sự phạm tội xảy ra có liên quan đến một vài giới điều trong Pāṭimokkha có thể được thanh lọc bằng sự thú tội.

‘Thanh tịnh do bởi chế ngự’ là sự chế ngự các căn quyền. Đó được gọi là ‘thanh tịnh do bởi chế ngự’.

Loại thứ ba, ‘thanh tịnh do bởi việc nuôi mạng’, được gọi là ‘thanh tịnh do bởi tìm kiếm’. Đây là vì các bạn phải tìm kiếm các thứ nhu yếu, đặc biệt là thực phẩm. ‘Tìm kiếm’ có nghĩa là tìm kiếm bằng các phương cách thích hợp, không phải bằng việc đòi hỏi hoặc xin xỏ bằng lời nói.

Loại cuối cùng là ‘thanh tịnh do bởi quán tưởng’. Để thanh lọc hay thanh tịnh loại cuối cùng của bốn loại giới (sīla), các bạn phải quán tưởng bất cứ khi nào các bạn thọ nhận một món nhu yếu hoặc khi các bạn sử dụng một món nhu yếu. Đây là bốn sự thanh lọc hay thanh tịnh tương ứng với bốn loại giới hạnh (sīla).

“Việc sử dụng các nhu yếu phẩm bởi bảy bậc Hữu Học được gọi là ‘sử dụng như thừa hưởng tài sản’.”<sup>1</sup> Các bạn có biết các bậc Hữu Học là ai không? Các bạn biết là có tám bậc Thánh hay tám bậc Thượng Nhân. Có bốn tầng hay bốn giai đoạn giác ngộ và tám loại tâm sanh lên tại bốn tầng giác ngộ. Chúng là Nhập Lưu Đạo, Nhập Lưu Quả, Nhất Lai Đạo, Nhất Lai Quả, Bất Lai Đạo, Bất Lai Quả, A-la-hán Đạo và A-la-hán Quả. Đây là tám loại tâm. Điều được ghi nhận là có tám người Giác Ngộ hay tám bậc Thánh. Trong Pāli được gọi là Ariya. Các bạn có lẽ quen thuộc với từ ‘ariyan’. Người tại thời điểm của tâm Nhập Lưu Đạo được gọi là ‘Bậc Thánh Thứ Nhất’. Người tại thời điểm của Nhập Lưu Quả được gọi là ‘Bậc Thánh Thứ Hai’ và vân vân. Có tám bậc Thánh.

Các bậc Hữu Học là gì? ‘Hữu Học’ ở đây có nghĩa là những vị đã chứng đạt các tầng giác ngộ thấp. Nói một cách ngắn gọn, các bậc Hữu Học là những vị không phải là phàm nhân (puthujjana) cũng không phải là A-la-hán (Arahant). Các ngài là những vị Nhập Lưu, những vị Nhất Lai, những vị Bất Lai và vị A-la-hán tại thời điểm của tâm đạo mà thôi. Trong Pāli, các vị này được gọi là Sekha. Các ngài không phải là phàm nhân (puthujjana). Và các ngài không phải là A-la-hán. Việc sử dụng các nhu yếu phẩm của ngài được gọi là ‘sử dụng như thừa hưởng tài sản’.

“Nhưng bằng cách nào, các nhu yếu phẩm được sử dụng đó là của Đức Phật hay là của thí chủ? Mặc dầu được các thí chủ dâng cúng, nhưng chúng thật ra là thuộc về Đức Phật, vì chúng được cho phép bởi chính Đức Phật.”<sup>2</sup> Đức

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sử dụng bốn thứ do bảy bậc Hữu học (bốn đạo, ba quả) gọi chung là ‘dùng như thừa tự’” trong đoạn văn số 127.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược dịch như sau: “Mặc dù do cư sĩ cúng mà thật sự là của Phật, vì nhờ Phật mà họ được phép dùng” trong đoạn văn số 127.

Phật cho phép chúng tôi chấp nhận các nhu yếu phẩm dưng cúng từ các cư sĩ. Cho nên, thật ra đó là các vật dụng của Đức Phật chứ không phải của các cư sĩ. Khi người con sử dụng các vật dụng của cha mình, các nhu yếu phẩm của cha mình, thì vị đó được nói là ‘sử dụng chúng như thừa hưởng tài sản’. “Đó là lý do tại sao nó được hiểu là các nhu yếu phẩm của Đức Phật đang được sử dụng. Ở đây, sự xác nhận này được tìm thấy trong Dhammadāyāda Sutta<sup>1</sup>.”<sup>2</sup> Bài kinh (sutta) này nằm trong Trung Bộ Kinh (Majjhimanikāya), bài kinh thứ ba. Đức Phật dạy trong bài kinh này rằng: “Hãy là những người thừa tự Pháp (Dhamma), chứ đừng là những người thừa tự các nhu yếu phẩm.” Đức Phật khuyến dụ các đệ tử của ngài theo cách này.

“Việc sử dụng của những vị mà các lậu hoặc của những vị đó đã được hủy diệt (tức là được sử dụng bởi các vị A-la-hán) được gọi là ‘sử dụng như chủ nhân’: vì các ngài dùng chúng như là các chủ nhân bởi các ngài đã thoát khỏi sự nô lệ cho tham ái.”<sup>3</sup>

Trong số bốn cách sử dụng này, hãy cố gắng sử dụng như chủ nhân. Đó là cách sử dụng tốt nhất. Đối với những phàm nhân chưa chứng đắc tầng giác ngộ nào, thì không thể có cách sử dụng như thừa hưởng tài sản cũng như cách sử dụng như chủ nhân. Cho nên, chỉ còn có hai cách còn lại – sử dụng như kẻ trộm và sử dụng như món nợ. Nhưng Sớ Giải giải thích rằng việc sử dụng của những người trì hành giới luật, của những người có giới hạnh trong sạch có thể

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể tham khảo bài Kinh Thừa Tự Pháp thuộc Trung Bộ Kinh do Cố Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược dịch, không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Dùng như chủ’ là với những vị đã đoạn trừ hết phiền não, không còn bị dục sai sử” trong đoạn văn số 128.

được bao gồm trong cách sử dụng như thừa hưởng tài sản bởi vì nó trái ngược với việc sử dụng như món nợ.

“Vì người sở hữu giới hạnh cũng được gọi là ‘hữu học’ do bởi việc sở hữu sự tu học hay sự huấn luyện này.” Đây là việc nói rộng nghĩa của từ này. Từ ‘Hữu Học’, tức là ‘Sekha’ trong Pāli có nghĩa là những vị không phải là phạm nhân (puthujjana) cũng như không phải là A-la-hán (Arahant), nhưng ở đây, với việc nói rộng nghĩa của nó, một người có giới hạnh (sīla) tốt đẹp, mặc dầu vị đó là một phạm nhân (puthujjana), cũng có thể được gọi là ‘hữu học’ ở đây. Do đó, việc sử dụng các nhu yếu phẩm (của vị này) cũng có thể được bao gồm trong cách sử dụng như thừa hưởng tài sản.

“Về ba cách sử dụng này, do sử dụng như chủ nhân là cách sử dụng tốt nhất, cho nên khi một vị tỳ-kheo thọ trì phần giới hạnh có liên quan đến các nhu yếu phẩm, vị đó nên khao khát hoặc ước muốn được như vậy (ND: tức là ước muốn trở thành vị A-la-hán để có thể sử dụng như chủ nhân) và sử dụng chúng sau khi quán tưởng chúng theo cách như đã được miêu tả.”<sup>1</sup> Ở đây bị thiếu một câu văn. Tôi không rõ lý do tại sao ngài (tức là ngài Ñāṇamoli) lại bỏ qua câu này. “Vì vị tỳ-kheo làm như vậy là vị tỳ-kheo làm điều cần phải làm.” Câu văn này bị thiếu trong bản dịch tiếng Anh này.

Học viên: Câu đó nằm ở chỗ nào ạ?

Giảng sư: Ngay sau phần ‘sau khi quán tưởng chúng theo cách như đã được miêu tả’. “Vì vị tỳ-kheo thực hành

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cách sử dụng tốt nhất là dùng như chủ, nên khi một tỳ-kheo giữ giới liên hệ bốn vật dụng, vị ấy nên tác ý như vậy, và sử dụng sau khi giác sát như đã nói” trong đoạn văn số 129.

như vậy (tôi nghĩ tốt hơn là nên dùng từ “thực hành”) là vị tỳ-kheo làm điều cần phải làm.”

Trong đoạn văn 130: “Liên hệ đến sự viên mãn của phần giới hạnh có liên quan đến các nhu yếu phẩm, câu chuyện về sa-di Saṅgharakkhita, Người Cháu, nên được nhắc đến hay nên được đề cập đến.”<sup>1</sup> Vị đó đang ngồi thọ thực và ngài giáo thọ sư của vị đó đã nói: “Đừng để phỏng lười.” Hay là “Đừng thiêu đốt lười của con.” Vị sa-di không có ăn thức ăn nóng lúc đó. Nhưng vị giáo thọ sư vẫn cứ nói: “Đừng thiêu đốt lười của con.” Điều đó có nghĩa là đừng ăn mà không có quán tưởng. Sau đó, vị sa-di đã trở thành bậc A-la-hán (Arahant).

Trong đoạn văn 131 ở khoảng giữa đoạn (ND: phần (c)) có nói: “Là giới của phạm nhân hào hiệp hoặc rộng lượng chuyên hành thiện.”<sup>2</sup> ‘Phạm nhân hào hiệp hoặc rộng lượng’ có nghĩa là những phạm nhân (puṭhujjana) có hiểu biết hay những phạm phu thiện lành. ‘Chuyên hành thiện’ thật sự có nghĩa là chuyên thực hành thiền minh sát (vipassanā).

Số lượng giới điều được trình bày bởi ngài Ñāṇamoli khác với số lượng được ghi nhận theo cách lý giải truyền thống. Theo truyền thống, số lượng giới điều dành cho các tỳ-kheo là – tôi biết nói sao đây? Ở đây có quá nhiều điều luật.

“Chín ngàn triệu, và một trăm

Và rồi thêm tám mươi triệu nữa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Liên hệ đến sự viên mãn giới thuộc về bốn vật dụng, có câu chuyện sa-di cháu tôn giả Saṅgharakkhita” trong đoạn văn số 130.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Là giới của phạm phu hữu đức chuyên hành thiện” trong đoạn văn số 131.



Và năm mươi cộng với một trăm ngàn

Và lại thêm ba mươi sáu vào đó.

Tổng số những điều luật chế ngự:

Những điều luật này Bậc Giác Ngộ giải thích

Được trình bày theo các đầu đề để làm hiện rõ,

Giới luật hành trì bao gồm những điều luật này.”<sup>1</sup>

Theo truyền thống là con số là 91.805.036.000.

Học viên: Như vậy là rất nhiều.

Giảng sư: Đó là vì có nhiều lỗi vi phạm nhỏ cho mỗi điều luật.

Học viên: Đó là 91 tỷ điều luật.

Giảng sư: Tôi không rõ.

Học viên: Triệu, tỷ, ngàn tỷ. Đúng rồi, chỉ là 91 tỷ thôi.

Giảng viên: Cho nên, chúng tôi tự hào nói rằng: “Tôi đang trì giữ 91 tỷ điều luật.”

Bây giờ, trong đoạn văn 134: “Giới hạnh của vị phạm nhân hào hiệp hay rộng lượng, từ lúc gia nhập Tăng đoàn, không bị lấm nhơ bởi thậm chí cả một ý nghĩ sai quấy do bởi sự cực kỳ trong sạch của nó giống như viên ngọc của nước tinh khiết.”<sup>2</sup> ‘Viên ngọc của nước tinh khiết’ – điều

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chín ngàn triệu, một trăm; Tám mươi triệu, một trăm năm mươi ngàn; Thêm ba mươi sáu, tổng số các học giới; Những giới luật này Thế Tôn giảng; Dưới những đề mục để tuân hành; Bao gồm sự chế ngự theo Giới bốn” trong đoạn văn số 132.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới của phạm phu hữu đức từ khi được thâu nhận vào Tăng chúng đã không có một ô nhiễm nào về ý” trong đoạn văn số 134.

đó có nghĩa là gì? Nó không có rõ ràng. Nó phải là ‘giống như viên ngọc được chùi mài kỹ lưỡng hay được làm cho bóng láng’. Đó là ý nghĩa ở đây. Nó có thể là được chùi mài cho bóng láng hoặc được lau rửa thật sạch.

Rồi chúng ta có một tích truyện. Tôi sẽ không bàn về trích truyện này. Các tích truyện thì không khó để hiểu.

Rồi có thêm những tích truyện trong đoạn văn 137. Đây là câu chuyện về một tỳ-kheo bị gãy chân và đã đề nghị những kẻ trộm cướp để cho ngài thực hành thiền trong đêm đó. Ngài thực hành thiền trên sự đau đớn do xương bị gãy tạo ra. Vào rạng sáng, ngài đã trở thành vị A-la-hán. Ngài thực hành thiền trên sự đau đớn. Sự đau đớn đã là đề mục thiền của ngài.

Ở đoạn văn 140, câu trích dẫn từ Paṭisambhidā thì không dễ hiểu chút nào. Chúng ta có thể bỏ qua. “Trong trường hợp của sát sanh, (a) từ bỏ là giới hạnh, (b) kiêng tránh là giới, (c) chủ ý (tâm sở tư) là giới, (d) chế ngự là giới, (e) không vi phạm là giới.”<sup>1</sup> Rồi những điểm khác được trình bày từng điều một – “Trong trường hợp của trộm cướp, trong trường hợp của tà dâm, trong trường hợp của nói dối” và vân vân. Thậm chí trong trường hợp của thiền (jhāna) thứ nhất, sự từ bỏ những triền cái là giới hạnh. Trong trường hợp của thiền (jhāna) thứ hai, sự từ bỏ tầm (vitakka) và tứ (vicāra) là giới hạnh và vân vân.

Trong đoạn văn 141: “Và ở đây, không có trạng thái nào được gọi là ‘từ bỏ’ thay vì chỉ là sự không sanh lên của

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về giới sát sanh: (a) từ bỏ sát sanh là giới, (b) kiêng sát là giới, (c) tư tâm sở (ý chí) là giới, (d) chế ngự là giới, (e) không phạm là giới” trong đoạn văn số 140.

việc sát sanh, vân vân, như đã được trình bày.”<sup>1</sup> ‘Tù bỏ’ thật ra có nghĩa là không để cho chúng sanh lên. Nếu chúng đã sanh lên, thì chúng đã sanh lên, và các bạn không thể làm gì được về điều đó.

Chúng ta đã kết thúc phần hỏi đáp – “Giới hạnh là gì? Nó được gọi là giới hạnh theo nghĩa nào?” và vân vân.

## 2.6. Ô Nhiễm Và Thanh Lọc Giới

“Cái gì là việc làm cho nó ô nhiễm?” và “Cái gì là việc làm cho nó trong sạch?”<sup>2</sup> Các tu sĩ được khuyến khích là phải giữ các giới điều cho được hoàn hảo, giữ giới hạnh cho được trong sạch. Điều lý tưởng là các giới điều phải không bị vi phạm ở bất cứ nơi nào. Điều đó được giải thích ở đây.

“Khi một người làm gãy vỡ quá trình tu học ở đoạn đầu hay ở đoạn cuối của bất kỳ giới điều nào thuộc bảy nhóm vi phạm<sup>3</sup>, giới hạnh của vị đó được gọi là ‘bị rách’, giống như mảnh vải bị cắt ở rìa.”<sup>4</sup> Giới hạnh của vị đó phải không nên bị rách. Nếu nó bị gãy vỡ ở phần đầu hay ở phần cuối, nó được gọi là ‘giới (sīla) bị rách’.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Tù bỏ’ nghĩa là không khởi lên các bất thiện pháp như sát sinh, v.v.” trong đoạn văn số 141.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giữ làm giới ô nhiễm, giữ làm giới trong sạch” trong đoạn văn số 143.

<sup>3</sup> ND: Bảy nhóm này là: pārajika āpatti (bất cộng trụ), saṅghādisesa āpatti (tăng tàn), thullaccaya āpatti (trọng tội), pācittiya āpatti (ung đối trị), pāṭidesaniya āpatti (ung phát lộ), dukkaṭa āpatti (tác ác), dubbhāsita āpatti (ác ngữ).

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một người vi phạm học giới ở chặng đầu hay chặng cuối của đường tu, thuộc về bất cứ giới nào nằm trong bảy ‘tụ’ (là bảy nhóm giới luật tỷ kheo), thì giới của vị ấy gọi là bị rách, như một tấm vải bị cắt ở biên” trong đoạn văn số 143.

“Nhưng khi vị đó làm cho nó bị gãy vỡ ở đoạn giữa, nó được gọi là ‘bị thủng’, giống như mảnh vải bị thủng lỗ ở giữa. Khi vị đó làm cho nó bị gãy vỡ hai hay ba lần liên tiếp, nó được gọi là ‘bị đốm’, giống như con bò: cơ thể nó có màu đen hay đỏ với đốm khác màu xuất hiện trên lưng hay trên bụng. Khi vị đó làm cho nó gãy vỡ (nhiều) tại những vùng khác nhau, nó được gọi là ‘bị lốm đốm’, giống như con bò bị lốm đốm (nhiều) với những vết có màu khác nhau tại nhiều vùng. Đây là điểm khởi đầu lý giải bằng cách nào sự vi phạm giới luật đưa đến sự bị rách nát, vốn có lợi lộc, vân vân, làm nguyên nhân của nó.”<sup>1</sup>

“Và cũng như vậy với bảy trói buộc của tình dục”<sup>2</sup> – có nghĩa là bảy loại can dự, bảy loại dự phần, bảy loại quan hệ vào tình dục. “Ở đây, này bà-la-môn, một sa môn hay bà-la-môn nào đó tự xưng là đang sống đời sống phạm hạnh một cách đúng đắn.”<sup>3</sup> Cái này có một chút không chính xác. Nó phải được nói là “một sa môn hay bà-la-môn nào đó tự xưng là đang sống đời sống phạm hạnh một cách đúng đắn nhưng thật sự thì lại không.” Phải như vậy. “Một sa môn hay bà-la-nôm nào đó tự xưng là đang sống đời sống phạm hạnh một cách đúng đắn, vì vị đó không thực hiện việc hành dâm với phụ nữ. Tuy nhiên, vị ấy lại đồng ý để phụ nữ đấm bóp, thoa bóp, tắm rửa và chà xát cho

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi vị ấy phạm giới nửa chừng tu học, thì gọi là giới bị ‘lủng’, như tấm vải bị cắt ở giữa. Khi phạm giới liên tiếp hai hay ba lần, giới của vị ấy được gọi là ‘bị ó’, như một con bò toàn thân đen hay đỏ, mà bỗng có một mảng lông khác màu ở lưng hay bụng. Khi vị ấy phạm giới thường xuyên, thì giới vị ấy gọi là ‘lốm đốm’, như con bò trên toàn thân có những đốm khác nhau với da của nó” trong đoạn văn số 143.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, giới không nguyên vẹn, là khi còn bảy trói buộc của dục” trong đoạn văn số 144.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này bà-la-môn, có một số sa môn, bà-la-môn tự hào sống phạm hạnh chân chính” trong đoạn văn số 144.

minh.”<sup>1</sup> Trong các quốc gia của chúng tôi, những điều này được gọi là ‘tình dục thứ yếu’. Đó không phải là hành dâm, nhưng chúng có liên quan đến tình dục. Cho nên, bảy việc này, đấm bóp, vân vân, được gọi là ‘tình dục thứ yếu’. Mặc dầu một người có thể là không phạm giới cấm hành dâm, nhưng nếu ông ta nghĩ về nó, thì giới (sīla) của ông ta được nói là ‘không trong sạch’. Giới đó không bị vi phạm, nhưng nó trở thành ô nhiễm vì ông ta nghĩ về những điều này. Ông ta hân hoan trong việc được đấm bóp, vân vân. Đó là một dạng tình dục. Những điều này được gọi là ‘tình dục thứ yếu’ tại các quốc gia của chúng tôi. Nếu chúng ta muốn giữ giới hạnh (sīla) trong sạch, thì chúng ta cũng phải tránh làm những việc này.

Trong đoạn văn 154 khoảng giữa đoạn: “do bởi sự không có giới hạnh đó, vị đó xấu như vải gai thô. Tiếp xúc với vị đó là đau khổ vì những ai cùng quan điểm với vị đó”<sup>2</sup> – ‘cùng quan điểm với vị đó’ có nghĩa là gì?

Học viên: Có nghĩa là đồng ý với vị đó.

Giảng viên: Thuật ngữ Pāli có nghĩa là bắt chước vị đó, bắt chước hành xử của vị đó. Đôi lúc các từ Pāli có thể tạo ra sự hiểu lầm nếu các bạn không biết chính xác sự hình thành của chúng. Từ Pāli ở đây là diṭṭhānugati. Nó có thể là diṭṭhi + anugati hoặc diṭṭha + anugati. Ở đây, nó là diṭṭha + anugati, chứ không phải diṭṭhi + anugati. Ngài Ñāṇamoli lại cho nó là diṭṭhi + anugati. Đó là lý do tại sao các bạn thấy

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này bà-la-môn, có một số sa môn, bà-la-môn tự hào sống phạm hạnh chân chánh, vì họ không thực sự hành dâm với phụ nữ. Nhưng họ lại để cho phụ nữ chà xát, thoa bóp, tắm, kỳ cọ, thích thú khoái lạc trong đó, thoả mãn trong đó” trong đoạn văn số 144.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì thiếu giới, vị ấy xấu như vải gai thô. Sự chung đụng với một người như vậy là đau khổ, vì người đồng quan điểm với vị ấy” trong đoạn văn số 154.

từ ‘quan điểm’ ở đây. ‘Ditṭhi’ có nghĩa là tà kiến. Thật ra, từ ditṭhānugati ở đây được chia thành ditṭha + anugati. ‘Ditṭha’ có nghĩa là cái được nhìn thấy hay điều được nhìn thấy, và ‘anugati’ có nghĩa là đi theo, làm theo. Cho nên, nó có nghĩa là đi theo, làm theo cái được nhìn thấy hay điều được nhìn thấy – tức là làm, thực hành theo hạnh kiểm của vị đó. Chúng ta nên dịch như thế nào?

Học viên: ‘Bắt chước’ ạ.

Giảng viên: Như vậy, ‘những ai bắt chước hạnh kiểm của vị đó phải chịu đau khổ lâu dài trong đọa xứ’.<sup>1</sup>

“Vị đó giống như là khúc gỗ từ giàn hỏa.”<sup>2</sup> Sự ghi chú ở đây là không đúng. Phải là ‘It 90’ chứ không phải ‘It 99’.<sup>3</sup>

Các bạn có hiểu đoạn văn 155 không? “Bây giờ Đức Thế Tôn đã vạch ra rằng khi những người không có giới hạnh có tâm trí bị vướng mắc hay bị chi phối bởi sự thích thú và thỏa mãn trong việc tận hưởng năm dục trần, trong việc (tiếp nhận) sự chào đón, trong việc được cung kính, vân vân, thì kết quả của nghiệp (kamma) đó, vốn có thể được nhìn thấy trực tiếp theo mọi cách hay theo mọi hướng, là sự đau đớn tột cùng; với nghiệp (kamma) đó làm duyên, có khả năng dẫn đến thổ huyết nóng vì tạo ra sự đau đớn trong tim khi chỉ đơn giản nhớ về nó.”<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người đồng quan điểm với vị ấy sẽ phải đau khổ lâu dài trong những đọa xứ” trong đoạn văn 154.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như một khúc gỗ mục trên giàn hỏa” trong đoạn văn số 154.

<sup>3</sup> ND: Trong bản tiếng Anh *The Path of Purification*, ngài Ñāṇamoli trích nguồn của câu văn này là từ Itivuttaka 99, nhưng ngài Sīlānanda sửa lại là Itivuttaka 90.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đức Thế Tôn đã dạy, khi người không giới được cung kính cúng dường mà tâm còn tràn đầy dục vọng đối với năm thú dục, thì hậu quả sẽ là đau khổ mãnh liệt, do duyên ấy có thể làm cho người ấy thổ ra máu nóng vì nhớ lại việc đã làm” trong đoạn văn 155.

Tôi dịch lại mới như sau: “Bây giờ, Đức Thế Tôn, người mà đã nhìn thấy trực tiếp kết quả của nghiệp (kamma) một cách tận tường (Đức Phật đã hiểu nghiệp (kamma) và quả của nó một cách tận tường) và muốn chỉ ra sự đau đớn tột cùng phải trải nghiệm bởi những người không có giới hạnh, những người mà tâm trí bị vướng mắc hay bị chi phối bởi sự thích thú và thỏa mãn như được đề cập đến ở trên, đã dạy như sau: (Rồi loại đau đớn gì?) sự đau đớn được tạo ra bởi sự thích thú và thỏa mãn trong việc tận hưởng năm dục trần (Khi một người hưởng thụ những khao khát dục trần này, đau khổ sẽ đến), được tạo ra bởi sự thích thú và thỏa mãn trong việc tiếp nhận sự chào đón.” Giả sử tôi là một tỳ-kheo và tôi đã vi phạm những điều luật quan trọng nhất. Như vậy, thật ra tôi không còn là tỳ-kheo nữa, nhưng tôi vẫn tự nhận mình là tỳ-kheo. Rồi tôi tiếp nhận sự chào đón và cung kính từ các cư sĩ. Kết quả của việc này là tôi có thể sẽ chịu đau khổ trong địa ngục hay trong các đọa xứ khác. “Được tạo ra bởi sự thích thú và thỏa mãn trong việc tiếp nhận sự chào đón hay việc được cung kính, vân vân, thì kết quả của nghiệp (kamma) đó, vốn có thể được nhìn thấy trực tiếp theo mọi cách hay theo mọi hướng, là sự đau đớn tột cùng; với nghiệp (kamma) đó làm duyên, có khả năng dẫn đến thổ huyết nóng vì tạo ra sự đau đớn trong tim khi chỉ đơn giản nhớ về sự không có giới hạnh.” Giả sử tôi không có giới hạnh. Khi tôi nghĩ về sự không có giới hạnh của mình, tôi sẽ có sự ân hận và sự trầm cảm. Việc này có thể làm cho tôi ói ra máu. Cho nên, nó có khả năng dẫn đến thổ huyết nóng vì tạo ra sự đau đớn trong tim khi chỉ đơn giản nhớ về sự không có giới hạnh. Loại khổ đau này, rất là đau đớn, được trải nghiệm bởi những người không có giới hạnh, những người mà tâm trí bị vướng mắc hay bị chi phối bởi sự thích thú và thỏa mãn như được đề cập đến ở trên. Nó phải được dịch như vậy mặc dầu hơi kỳ kỳ một chút.

Trong đoạn văn 158 có thiếu đi một từ. Từ ‘Do đó’ nên được thêm vào ở đầu đoạn văn. Tức là nó phải là “Do đó, người phá giới có sự vui thích gì”<sup>1</sup> và vân vân. Lợi ích của việc có giới hạnh và bất lợi của việc không có giới hạnh, hai điều này được trình bày ở đây.

Gần cuối những câu thơ này: “Người đó không thoát khỏi bất kỳ sự kinh hãi hay sự khiếp sợ nào”.<sup>2</sup> Nó nên được dịch là ‘bất kỳ sự nguy hại nào’. Tại dòng thứ tư của đoạn này có nói: “Người đó chắc chắn đang trên đường đến địa ngục”. Nếu địa ngục muốn ám chỉ các đọa xứ thì dịch như vậy là không sao. Bởi ý nghĩa ở đây không chỉ là địa ngục, mà còn ám chỉ các đọa xứ khác nữa. Có bốn đọa xứ tất cả.

Trong đoạn văn 159 ngay giữa có câu: “Không có những lậu hoặc nào tại đây và vào lúc này”<sup>3</sup>. Nó nên được dịch là “Không có những nguy hại nào tại đây và vào lúc này”, chứ không phải là ‘những lậu hoặc’. “Không có những nguy hại nào tại đây và vào lúc này quấy rầy hoặc làm phiền người có giới cả.”

Tôi nghĩ như vậy là chúng ta đã hoàn thành chương thứ nhất. Các bạn đã thấy là hầu hết giới hạnh dành cho các tỳ-kheo hay các điều luật dành cho các tỳ-kheo là thứ được bàn đến và được phân tích trong chương này. Một vài lời khuyên dạy trong đó thì có thích hợp hoặc có phù hợp với giới hạnh của tại gia cư sĩ cũng như cho giới hạnh của các tỳ-kheo ni, và vân vân. Nhưng chủ yếu là dành cho các tỳ-kheo. Đối với tại gia cư sĩ, trì hành ngũ giới là đủ. Đức Phật dạy rằng một người tự xưng là đệ tử của Đức Phật thì phải

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vui gì người phá giới” trong đoạn văn 158.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch thành thơ đoạn 158 và lược dịch nên khó có thể so sánh ở đây được.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “Không có lậu hoặc nào, ở trong đời hiện tại, bức bách người có giới” trong đoạn 159.



nên giữ giới hạnh cho được trong sạch. Điều đó có nghĩa là người đó phải giữ ngũ giới. Nếu các bạn thọ trì ngũ giới trước khi thực hành thiền, thì điều đó là đủ.

Đối với tại gia cư sĩ, có được giới hạnh trong sạch hay sự thanh tịnh về giới thì dễ hơn so với các tu sĩ. Các tu sĩ có sự bất tiện ở đây. Các tỳ-kheo có nhiều giới luật phải trì giữ. Nếu các vị vi phạm các giới điều và không thực hiện việc xả bỏ những vi phạm đó, thì trạng thái đó có thể ngăn cản sự tập trung và tiến trình (tu học) của các vị. Các vị phải thú tội hoặc nếu những điều vi phạm là nghiêm trọng hơn, các vị phải thực hiện những việc như sống dưới sự kiểm soát và thử thách (ND: như tù treo) trong một khoảng thời gian. Cho nên, có giới hạnh trong sạch hoàn toàn là chuyện không dễ đối với các tu sĩ như đối với các cư sĩ. Đối với các cư sĩ, mặc dầu họ có thể phạm giới trong quá khứ, nhưng trước khi hành thiền, nếu họ thọ trì giới và nghiêm túc trì hành, thì như vậy là đủ. Việc thanh lọc hay việc thanh tịnh giới hạnh để thực hành thiền thì dễ dàng cho các cư sĩ hơn là cho các tu sĩ.

Các bạn có câu hỏi nào không?

Học viên: Vậy tại sao người ta lại muốn trở thành tu sĩ?

Giảng sư: Tu sĩ có ít việc phải lo hơn. Tu sĩ có nhiều thời gian để cống hiến hoặc tập trung vào việc nghiên cứu và thực hành hơn. Đó là lý do tại sao trong một bài giảng trước đây tôi đã có nói rằng, các tu sĩ nghiên cứu Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) thì, hoặc là nên xả y, hoặc là đi vào rừng để thực hành thiền.

Tuần tới chúng ta sẽ học về các phương pháp thực hành kham khổ, tức là các hạnh đầu-đà.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Một]

## Chương Hai: Các Hạnh Đầu Đà

### 1. Giới Thiệu

Hôm nay chúng ta bắt đầu nghiên cứu chương thứ hai, bàn về những sự thực hành kham khổ, tức là các phương pháp đầu đà. Chúng được trình bày ở đây vì sự thực hành những phương pháp đầu đà này giúp chúng ta tẩy rửa thêm đi những phiền não. Trước hết, chúng ta cần sự thanh lọc hay sự thanh tịnh giới hạnh. Thêm vào đó, chúng ta cần thực hành một số những phương pháp khổ hạnh này để chúng ta có thể ít nhất là làm giảm thiểu đi những phiền não.

Trong chương này có mười ba phương pháp đầu đà được trình bày. Trong tài liệu này có nói rằng mười ba phương pháp đầu đà này đã được Đức Phật cho phép thực hành. Trong Tạng Luật (Vinaya Piṭaka) và cũng như trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka) có nhắc đến những sự thực hành này. Chúng không phải là các giới điều. Chúng ta thực hành chúng không phải như là các giới điều mà như là một cái gì đó thêm vào hay bên cạnh những giới điều. Có tất cả mười ba phương pháp. Chúng được liệt kê trong sách ở đoạn văn thứ hai. Chúng là:

1. Hạnh y phẩn tảo
2. Hạnh tam y
3. Hạnh khát thực
4. Hạnh khát thực từng nhà
5. Hạnh nhất tọa thực
6. Hạnh ăn bằng bát
7. Hạnh không nhận tàn thực, tức là không dùng thực phẩm dư thừa
8. Hạnh ở rừng

9. Hạnh ở gốc cây
10. Hạnh ở ngoài trời
11. Hạnh ở nghĩa trang
12. Hạnh ở chỗ nào cũng được
13. Hạnh ngồi (không nằm).

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), ý nghĩa của các tên gọi được giải thích trước và rồi chính các sự thực hành được giải thích sau. Sự giải thích các tên gọi thì hầu hết có liên quan đến ngôn ngữ Pāli. Cho nên, sự chuyển ngữ có thể hơi vụng về hay hơi gượng gạo.

Sự thực hành đầu tiên hay phương pháp đầu tiên được gọi là ‘hạnh y phẩn tảo’. Vào thời trước khi Đức Phật cho phép dùng y phục được dâng cúng bởi các thiện tín, các tu sĩ đã phải tự lượm nhặt y phục để dùng. Tức là các vị phải đi vào những nơi như đồng rác hoặc mộ địa hoặc bất kỳ nơi nào và nhặt những mảnh vải bị mọi người vất đi. Các vị sẽ phải cất bỏ những phần hư xấu. Rồi các vị dùng những phần tốt, ghép chúng lại với nhau và may vá thành một bộ y. Đó là cách các tu sĩ kiếm y phục trước khi Đức Phật cho phép y được dâng cúng bởi các tại gia cư sĩ.

Thật ra, Đức Phật đã không từ chối việc cho phép y phục của các tỳ-kheo được dâng cúng từ hàng tại gia, chỉ là vì cơ duyên chưa đến. Cho nên, Đức Phật đã không chế đặt ra luật nào. Rồi một lần nọ, lương y Jīvaka có hai mảnh vải rất tốt. Ông đã đến gặp Đức Phật và thỉnh cầu Đức Phật chấp nhận vải đó. Rồi ông đã thỉnh cầu Đức Phật cho phép các tỳ-kheo được nhận y phục dâng cúng từ hàng tại gia. Từ lúc đó trở đi, các tỳ-kheo được phép chọn chấp nhận y dâng cúng từ hàng tại gia hoặc nhặt các mảnh vải và tự làm ra bộ y.

## 2. Hạnh Y Phấn Tảo

Phương pháp đầu đà thứ nhất được gọi là hạnh y phấn tảo. Điều đó có nghĩa là nếu vị tu sĩ nguyện thực hành phương pháp đầu đà này, vị đó phải không chấp nhận y được dâng cúng từ hàng tại gia. Thay vào đó, vị đó phải lượm nhặt các nguyên liệu làm y và tự làm y cho chính mình.

Trong tài liệu này, ở đoạn văn 15, có trình bày 23 nguồn nguyên liệu có thể được dùng để tạo ra y. Loại thứ nhất là vải từ nghĩa trang. Loại thứ hai là vải từ cửa hàng và vân vân. Những điều này được miêu tả trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Hai mươi ba loại này là nguồn nguyên liệu làm y cho các tu sĩ nói chung cũng như cho những tu sĩ trì hành phương pháp đầu đà này.

Sau khi giải thích 23 nguồn nguyên liệu dùng để làm y này, tác giả giải thích về sự thực hành. Chúng ta hãy nhìn vào đoạn văn 19. “Một bộ y được dâng cúng theo cách ‘Chúng con xin dâng cúng bộ y này đến chư Tăng’ hoặc có được từ những vị đi khát y (ND: tức là đi xin y thay vì đi xin vật thực) thì không phải là y phấn tảo.”<sup>1</sup> Đôi lúc mọi người dâng y đến chư Tăng, đến Tăng đoàn, chứ không phải cá nhân thí. Cho nên, Tăng đoàn chấp nhận những bộ y đó. Khi có đủ y để phân chia, thì sự phân chia y được tiến hành. Một bộ y, mà được dâng cúng đến Tăng đoàn và được nhận bởi vị tỷ-kheo thực hành phương pháp đầu đà này, thì không phải là y phấn tảo. Vị đó phải không được dùng y như vậy vốn được nhận như là phần chia sẻ từ Tăng chúng.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một tấm vải được cúng với lời nói ‘chúng tôi cúng cho chư tăng’, hoặc do người đi xin vải kiếm được thì không phải vải bỏ” trong đoạn văn số 19.

Giả sử có mười vị tỳ-kheo sống trong một tự viện và có mười bộ y. Một trong những vị tỳ-kheo sẽ phân phát y cho những vị còn lại. Y tốt nhất sẽ về phần vị tỳ-kheo có hạ lạp cao nhất.

Rồi đôi lúc, các tu sĩ lại đi khát y. Tức là các vị đi xin hay thu nhặt y vải thay vì là vật thực. Điều thông thường là mỗi sáng chúng tôi thường đi khát thực. Chúng tôi mang bát đi vào làng hay vào thành phố để nhận hay xin vật thực. Nhưng ở đây, các vị này đi xin y vải thay vì đi xin vật thực. Y nhận được từ bất kỳ cách nào trong những cách này thì không phải là y phẩn tảo.

Trong 23 loại nguyên liệu làm y hay nguồn của y phục, có một loại được nhắc đến là y của một tỳ-kheo. Tức là y được dâng/tặng/biểu từ một tỳ-kheo đến một tỳ-kheo khác đang thọ trì hạnh đầu đà này. Đối với trường hợp này, chúng ta cần phải biết một vài điều.

Trong đoạn văn này ở khoảng câu thứ hai, ngài Ñāṇamoli đã hiểu sai những từ Pāli. Tôi sẽ giải thích không theo bản dịch của ngài. Một tỳ-kheo được phép dâng/tặng/biểu y đến vị tỳ-kheo (khác) đang thực hành hạnh đầu đà này. Nhưng nếu vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà (tức là vị tỳ-kheo này không thực hành những hạnh đầu đà) dâng/tặng/biểu y đến những vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà (tức là các vị tỳ-kheo này thực hành những hạnh đầu đà), trong quá trình dâng/tặng/biểu, nếu vị đó dâng/tặng/biểu do vì hoặc nương theo hạ lạp cao của những vị hành hạnh đầu đà (dhutaṅga), thì y đó không phải là y phẩn tảo. Vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà không được phép dùng y đó. Có những người xây dựng một tự viện hay một tòa nhà. Họ quyết định rằng họ sẽ cúng dường y phục đến các tu sĩ mà sẽ cư ngụ trong ngôi tự viện đó. Loại y này cũng không

phải là y phần tảo. Cho nên, nếu vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà dâng/tặng/biểu y đến những vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà, vị đó phải dâng/tặng/biểu không phải theo hạ lạp, mà phải dâng/tặng/biểu như quà cá nhân. Đó là ý nghĩa được trình bày ở đây.

Trong bản dịch của ngài Ñānamoli, ngài đã hiểu sai một từ. “Và trong trường hợp y được dâng/tặng/biểu từ một vị tỳ-kheo, y mà có được (tại buổi lễ dâng y được thực hiện bởi hàng tại gia) sau các mùa An Cư.”<sup>1</sup> Dịch như vậy là rất sai. Từ Pāli ở đây là ‘vassa’, có thể có nghĩa là ‘mưa’ hay cũng có nghĩa là ‘(một) năm’. Nghĩa thứ hai là ‘(một) năm’. Nó cũng có nghĩa là một năm làm tỳ-kheo (ND: 1. làm tỳ-kheo theo đúng luật, 2. từ người Việt thường dùng là ‘một hạ’). Nếu một ai đó hỏi tôi “Ngài có bao nhiêu hạ (vassa)?” Tôi sẽ trả lời là “Tôi có 41 hạ (vassa).” Điều đó có nghĩa là tôi đã làm tỳ-kheo được 41 năm (ND: làm tỳ-kheo theo đúng luật). Khi y được phân chia, chúng được phân chia theo hạ lạp. Giả sử có 100 vị tỳ-kheo nhưng chỉ có 50 bộ y. Năm mươi bộ y này được phân chia đến 50 vị tỳ-kheo cao hạ. Và việc phân chia dừng lại ở đó. Khi họ có thêm y, họ sẽ phân chia tiếp cho vị tỳ-kheo thứ 51 (ND: theo thứ tự hạ lạp) và vân vân. Đây là cách y dâng cúng dường đến Tăng chúng được phân chia như thế nào. Khi các vị phân chia, các vị phải phân chia theo hạ lạp.

Từ Pāli ‘vassa’ ở đây có nghĩa là số năm làm tỳ-kheo (tức là số hạ) chứ không phải là ‘tại cuối mùa mưa’. Điều này khá thú vị, nhưng cũng hơi khôi hài. Từ Pāli là ‘vassagga’. ‘Vassa’ có thể có nghĩa là mưa, năm hay tuổi hạ của tỳ-kheo. ‘Agga’ có thể có nghĩa là cuối, kết thúc,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vải do nhận được trong lễ dâng y do một tỳ-kheo tặng lại” trong đoạn văn số 19.

nhưng nghĩa này ít dùng. ‘Agga’ có nghĩa là cạnh hay rìa. Cho nên, ngài (ND: tức là ngài Ñāṇamoli) đã suy ra nó có nghĩa là ‘bên rìa của những mùa mưa’ hay ‘điểm cuối của những mùa mưa’. Như vậy thì khá sai. Ở đây, ‘agga’ không có nghĩa là cạnh hay rìa. ‘Agga’ là cái gì đó giống như là một phần hay một số lượng, tức là số lượng ‘vassa’. Và ‘vassa’ ở đây không có nghĩa là mùa mưa, mà là số năm làm tỳ-kheo.

Như vậy, khi vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà dâng/tặng/biểu y đến những vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà, vị đó phải không nên dâng/tặng/biểu dựa vào hay nương vào hạ lạp của những vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà. Vị đó phải cho những bộ y đó đi (ND: như tặng quà). Đó là trường hợp y được dâng/tặng/biểu bởi tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà đến tỳ-kheo hành hạnh đầu đà.

Bây giờ, nếu vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà nhận được bộ y khi hàng tại gia đặt bộ y đó tại chân của vị đó, chứ không phải dâng vào tay của vị đó (tức là những cư sĩ tại gia đặt bộ y tại chân của vị đó và vị đó nhặt nó lên), nếu đó là cách nhận y và vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà đặt bộ y đó vào tay của vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà, thì việc này được gọi là ‘thanh tịnh một chiều’. Khi bộ y được đặt tại chân của vị tỳ-kheo, nó được gọi là ‘thanh tịnh’. Khi nó được đặt vào tay của vị tỳ-kheo, nó không được gọi là ‘thanh tịnh’. Cho nên, nó là ‘thanh tịnh một chiều’.

Rồi nếu các cư sĩ tại gia dâng y vào tay của một vị tỳ-kheo và vị tỳ-kheo đó đặt y tại chân của một vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà, điều này cũng được gọi là ‘thanh tịnh một chiều’. Nếu các cư sĩ tại gia đặt y tại chân của một vị tỳ-kheo và vị tỳ-kheo đó đưa cho vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà bằng cách đặt bộ y tại chân của vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà, thì bộ y đó được gọi là ‘thanh tịnh cả hai chiều’.

Bộ y được đặt vào tay của vị tỳ-kheo không hành hạnh đầu đà và rồi được đặt vào tay của vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà là bộ y không được tốt lắm. Để tôi xem. Nó không phải là ‘y của vị thực hành nghiêm khắc hay nghiêm túc’.

Các vị thực hành hạnh đầu đà (dhutaṅga) này được chia ra làm ba bậc: bậc thượng, bậc trung và bậc hạ. Tức là ba thứ bậc được trình bày ở đây.

“Ở đây, vị lượm nhặt y chỉ từ nghĩa trang là bậc thượng.”<sup>1</sup> Vị này là bậc thượng. Vị này chỉ nhặt y từ nghĩa trang. Việc này thì không khả thi vào thời nay. Nó không khả thi thậm chí tại quốc gia của chúng tôi. Vào những ngày xa xưa, người ta bọc xác chết bằng vải và bỏ nó trong nghĩa trang. Xác chết đó không được chôn cũng không được thiêu. Cho nên, các tỳ-kheo có thể nhặt những tấm vải như vậy từ nghĩa trang. Cho nên, ngày nay đối với hạnh đầu đà này, không thể có vị hành theo bậc thượng được.

“Vị lượm nhặt y của một ai đó bỏ đi (với ý nghĩ) ‘Người xuất gia sẽ nhặt nó’ là bậc trung.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là ai đó bỏ y nơi nào đó để các vị tỳ-kheo có thể thấy, để mà khi các vị tỳ-kheo thấy nó, các vị có thể nhặt nó lên. Nếu vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà nhặt lấy bộ y này, vị đó được gọi là thuộc bậc trung.

“Vị lượm nhặt y do một vị tỳ-kheo (khác) đặt tại chân của mình là bậc hạ.”<sup>3</sup> Cho nên, có ba bậc, tức là ba thứ hạng, trong mỗi pháp đầu đà của mười ba hạnh đầu đà này. Do đó, có ba thứ hạng phân loại dành cho các vị thực hành.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người lượm vải ở nghĩa địa gọi là hạng chặt chẽ” trong đoạn văn số 20.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người lượm vải do một người bỏ ra với ý nghĩ ‘một tỳ kheo sẽ lượm’ gọi là hạng trung bình” trong đoạn văn số 20.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và người lấy vải do một tỳ kheo cho mình bằng cách đặt dưới chân là hạng thường” trong đoạn văn số 20.



Các lợi ích của việc thực hành được trình bày ở đây. “Vị đó thật ra thực hành hòa hợp với các nhu yếu phẩm.”<sup>1</sup> Có bốn loại nhu yếu phẩm dành cho các tỳ-kheo – y phục, vật thực, trú xứ và dược phẩm. Chúng được gọi là các nhu yếu phẩm. Khi vị tỳ-kheo phụ thuộc vào y phục nhặt lấy từ nghĩa trang và vân vân, vị đó được gọi là đang thực hành hòa hợp với sự chỉ dạy dành cho loại nhu yếu phẩm (vật dụng) này.

“Vị đó an trú vào loại di sản thứ nhất của các bậc Thượng Nhân.”<sup>2</sup> Tài liệu tham khảo ở đây là A.II.27 (ND: Tăng Chi Bộ, Tập 2, trang 27 của ấn bản tiếng Pāli của PTS. Độc giả có thể xem Tăng Chi Bộ, Chương Bốn Pháp, Phẩm Uruvelā, Biết Đủ). Có bốn di sản của bậc thượng nhân. Đó là hài lòng với bất kỳ y phục nào có được, hài lòng với bất kỳ thực phẩm nào có được, hài lòng với bất kỳ trú xứ nào có được, và thực hành thiền. Đó là dành cho các tu sĩ. Những điều này được gọi là ‘bốn di sản của các bậc Thượng Nhân’. Ngài chú giải sư nói rằng “Vị đó an trú vào loại di sản thứ nhất của các bậc Thượng Nhân.” Đó là hài lòng với bất kỳ y phục nào có được.

### 3. Hạnh Tam Y

Phương pháp đầu đà thứ hai là hạnh tam y. Có ba y dành cho các tỳ-kheo. Nếu vị tỳ-kheo chỉ dùng ba y, thì vị đó được gọi là thực hành hạnh đầu đà này. Đề tôi cho các bạn xem ba y này. Đây là y nội. Đây là y vai trái. Nó lớn gấp đôi y nội. Đây là hai y chúng tôi thường dùng hằng ngày. Có một y khác nữa gọi là ‘saṅghāṭi’ trong Pāli. Nó có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy làm đúng theo hạnh, tùy thuận” trong đoạn văn số 21.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy an lập trong thánh tài thứ nhất” trong đoạn văn số 21.

hai lớp. Chúng tôi gọi nó là ‘y tăng-già-lê’. Nó có nhiều phần hay nhiều khoang hơn là y kia. Y đó chỉ có năm phần hay năm khoang. Chúng tôi gọi chúng là ‘các khoang’. Y này có thể có khoảng 25 khoang.

Học viên: Ai làm mấy bộ y này ạ?

Giảng sư: Hiện tại, hàng tại gia cư sĩ làm và kinh doanh chúng. Y tăng-già-lê (Saṅghāṭi) thì thường được dùng làm mền. Nó có hai lớp, cho nên vào mùa đông, chúng tôi dùng nó làm mền. Đức Phật cho phép sử dụng ba y này.

Khi muốn cho phép y được sử dụng, chính Đức Phật đã sử dụng các bộ y. Những tài liệu kinh sách ghi lại rằng, vào ngày lạnh nhất trong năm, có lẽ là vào tháng Mười Hai, Ngài chỉ mặc một y có lẽ là vào buổi tối. Ngài đã thử và Ngài có thể chịu được với một y trong canh đầu. Rồi Ngài cảm thấy lạnh. Cho nên, Ngài đắp thêm một y nữa. Ngài đã có thể giữ cho cơ thể mình ấm cho đến canh hai. Rồi Ngài đắp thêm một y nữa. Y đó có thể giữ cho cơ thể Ngài ấm cho đến canh ba. Vào cuối canh ba, Ngài lại cảm thấy lạnh. Cho nên, Ngài đắp thêm một y nữa. Do đó, có tất cả bốn y. Các tỳ-kheo được phép dùng bốn y này. Bốn y này trở thành ba, vì hai y được ghép thành một. Hiện tại, chúng tôi có ba y. Vị tỳ-kheo chỉ dùng ba y – không có y nào thêm, không có y để thay đổi – được gọi là vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà (dhutaṅga) này.

Học viên: Tôi có một câu hỏi. Nếu một ai đó muốn trở thành tu sĩ và muốn sống đời sống nghiêm ngặt (ND: như hành hạnh tam y), điều đó có lẽ rất khó. Đức Phật đã không sống tại Alaska (ND: một tiểu bang của Mỹ nơi mà khí hậu rất lạnh và khắc nghiệt).

Giảng sư: Đúng vậy. Các bạn thấy là hiện tại tôi đang mặc thêm cái áo này và đội cái nón này. Tôi sẽ chẳng bao giờ dùng những thứ này tại Miền Điện đầu. Chúng ta phải sống thích nghi với thời tiết tại nơi chúng ta ở. Đức Phật đã sống tại Ấn Độ. Ấn Độ không có lạnh như Hoa Kỳ hoặc như Alaska. Chúng ta phải chỉnh sửa một chút một vài điều Ngài đã dạy.

Có lẽ ý tưởng ở đây là số lượng y phục tối thiểu các bạn có thể sống cùng với. Ý nghĩa ở đây là tối thiểu. Một vài vị tỳ-kheo có lẽ có đến mười hoặc mười hai bộ tam y như vậy. Thật ra thì không cần thiết phải có nhiều đến như vậy. Nhu cầu thiết yếu các bạn cần ở đây chỉ là một bộ tam y. Ý nghĩa ở đây là như vậy.

Vào những ngày cổ xưa, các tỳ-kheo phải tự nhuộm y. Tại thời điểm nhuộm y, trước hết, vị tỳ-kheo nhuộm y nội (hay còn được gọi là y dưới) hoặc y vai trái (hay còn được gọi là y trên). Y nội có nghĩa là y nhỏ nhất. Sau khi nhuộm xong một trong hai y, vị đó nên mặc nó quanh vùng thắt lưng và nhuộm cái còn lại. Tức là khi nhuộm y, vị đó mặc một y và rồi nhuộm một y. Hai y này có thể được mặc như là y trên hoặc là y dưới tại lúc đó. Sau khi nhuộm xong, vị đó mặc y đã nhuộm và nhuộm y còn lại và vân vân (ND: Điều này có nghĩa là trong khi nhuộm y, y nội và y vai trái có thể được dùng quấn quanh thắt lưng để che phần dưới như là y nội. Tức là vị tỳ-kheo mặc một trong hai y này để che phần dưới và nhuộm y còn lại. Sau khi nhuộm xong y đó thì dùng nó che phần dưới và nhuộm y kia. Vị tỳ-kheo không được phép dùng y tăng-già-lê quấn quanh thắt lưng để che phần dưới (như được nhắc đến ở dưới đây)).

Điều này được nhắc đến ở đây trong đoạn văn 24. ‘Y có nhiều mảnh’ là chỉ cho y tăng-già-lê (saṅghāṭi). “Nhưng

vị đó không được phép mặc y có nhiều mảnh quanh thắt lưng.”<sup>1</sup> Y này không được phép sử dụng làm y nội (hay y dưới) thậm chí là chỉ dùng tạm thời. Y tăng-già-lê (saṅghāṭi) không nên được sử dụng làm y nội vào bất kỳ lúc nào. “Đây là nhiệm vụ phải làm khi đang cư trú trong làng.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là trong làng hoặc gần làng. “Nhưng vị đó được phép giặt và nhuộm cả hai y (ND: tức là y nội và y vai trái) cùng một lúc nếu ở trong rừng.”<sup>3</sup> Vị đó có thể không mặc gì cả, nhưng vì ở trong rừng, nên vị đó có thể làm như vậy được. “Tuy nhiên, vị đó nên ngồi ở nơi gần (các bộ y) để, nếu vị đó thấy có người lạ, vị đó có thể kéo y vàng phủ lên người.”<sup>4</sup>

Học viên: Tại sao màu này lại được sử dụng?

Giảng sư: Tôi nghĩ màu này thì dễ tìm kiếm và nó được xem là thích hợp cho những vị xuất gia từ bỏ đời sống gia đình. Màu này thật ra là giữa màu vàng và màu nâu. Không có màu cụ thể được nhắc đến, nhưng nó phải không là màu vàng chói. Nó phải không là màu xanh da trời. Nó phải là giữa màu vàng và màu nâu. Chúng tôi lấy chất nhuộm từ vỏ của một loại cây hoặc từ phần lõi của cây mít. Tôi có hỏi mọi người ở đây (ND: tức là ở Hoa Kỳ, khu vực ngài Sīlānanda thuyết giảng những điều này) xem họ có biết cây mít là gì không và họ nói là không. Trái mít thì tương tự như là trái sa-kê<sup>5</sup>. Vỏ ngoài của trái mít có gai,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng vị ấy không được quấn y ba nạp quanh thắt lưng” trong đoạn văn số 24.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là luật khi ở một trú xứ tại xóm làng” trong đoạn văn số 24.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng ở rừng thì có thể nhuộm, giặt cả ba y một lượt” trong đoạn văn số 24.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng phải ở gần để nếu thấy người thì có thể kéo một tấm mà đắp lên mình” trong đoạn văn số 24.

<sup>5</sup> ND: Tiếng Anh gọi là breadfruit.

nhưng không nhọn lắ. Nó là một loại trái cây vùng nhiệt đới. Lõi trong của cây đó có màu nâu đậm. Chúng tôi lấy lõi trong đó, băm nó ra thành những mảnh nhỏ và nấu lên. Từ đó, chúng tôi có được chất nhuộm. Khi tẩm vải được nhuộm với chất nhuộm đó, màu nó sẽ giống như màu của những bộ y này.

Vị tỳ-kheo thực hành hạnh đầu đà này có thể có thêm y thứ tư hay nói cách khác là một miếng vải thứ tư. Nó được nhắc đến ở đây. Nó được gọi là vải choàng vai<sup>1</sup>. Đó chỉ là một miếng vải, rộng một gang (*vitthārato vidatthi*) và dài ba cánh tay (*dīghato tihattha*).<sup>2</sup> Nó là một miếng vải để choàng quanh cơ thể – để giữ ấm và cũng ở hút mồ hôi, không cho mồ hôi làm ướt y bên ngoài. Cho nên, chỉ có loại y thứ tư này là được phép dùng đối với vị tỳ-kheo này.

#### 4. Hạnh Đi Khất Thực

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh đi khất thực. Nếu vị tỳ-kheo thực hành hạnh này, vị đó phải đi khất thực hàng ngày. Vị đó phải không được nhận lời mời thọ thực nào cả. Có mười bốn loại thực phẩm không được phép nhận. Trong đoạn văn 27, vị hành hạnh khất thực này không nên chấp nhận mười bốn loại thực phẩm sau: bữa ăn được dâng cúng đến Tăng chúng, bữa ăn được dâng cúng đến những vị tỳ-kheo được chỉ định (Có một vị tỳ-kheo có trách nhiệm chỉ định các tỳ-kheo đi nhận thực phẩm. Vị đó có thể chỉ định một vị tỳ-kheo cụ thể nào đó nhận thực phẩm tại nhà của một cư sĩ cụ thể nào đó. Loại thực phẩm đó được gọi là

<sup>1</sup> ND: Giống như cái hồng-xách được dùng trong Tăng chúng ở Việt Nam. Thuật ngữ Pāli là ‘*aṃsakāsava*’.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể tham khảo tạng Luật và các Sớ Giải tương ứng để tìm hiểu thêm.

thực phẩm được dâng cúng đến vị tỳ-kheo được chỉ định), bữa ăn được mời, bữa ăn được dâng cúng bằng phiếu ăn (tức là theo phiếu phát), bữa ăn mỗi nửa tháng (Điều đó có nghĩa là một lần mỗi nửa tháng. Một vài người dâng cúng vật thực mỗi nửa tháng), bữa ăn được dâng cúng vào mỗi ngày Bô-tát (Uposatha) (tức là cũng giống như trên, nhưng xảy ra vào ngày trăng tròn – ND: ngày 15, và ngày trăng mới – ND: ngày 29 hoặc 30), bữa ăn mỗi ngày đầu nửa tháng (tức là một ngày sau ngày trăng tròn – ND: ngày 16, và ngày sau ngày trăng mới – ND: ngày 1), bữa ăn được dâng cúng đến những vị tỳ-kheo đến từ xa, bữa ăn được dâng cúng đến những vị tỳ-kheo sắp đi xa, bữa ăn được dâng cúng đến những vị tỳ-kheo bị bệnh, bữa ăn được dâng cúng đến những vị tỳ-kheo đang chăm sóc những vị tỳ-kheo bị bệnh, bữa ăn được dâng cúng đến một trú xứ cụ thể (tức là một tự viện (vihāra) cụ thể), bữa ăn được dâng cúng tại ngôi nhà chính yếu (tức là ngôi nhà đầu tiên trong làng), và bữa ăn được cúng dường theo thứ tự (tức là mọi người thay phiên dâng cúng vật thực hay bữa ăn).<sup>1</sup> Đây là mười bốn loại thực phẩm hay bữa ăn mà vị tỳ-kheo hành hạnh đầu đà (dhutaṅga) phải không được nhận. Vị đó phải đi khát thực bên ngoài và chỉ nhận vật thực từ những ngôi nhà mà vị đó đi đến.

Cũng có ba cấp bậc đối với hạnh đầu đà này. “Vị tỳ-kheo nghiêm khắc (ND: hành bậc thượng) nhận đồ dâng

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bữa ăn cúng cho một số tỳ-kheo đặc biệt, bữa ăn do người ta mời, bữa ăn được mời bằng một phiếu ăn, bữa ăn vào ngày lễ trai giới Uposatha (bô tát), bữa ăn cho kẻ lữ hành, bữa ăn cho người bệnh, bữa ăn cho kẻ nuôi bệnh, bữa ăn cúng cho một trú xứ nào đó, bữa ăn được bố thí tại một ngôi nhà chính (dharabhata principal house?), bữa ăn cúng theo thứ tự” trong đoạn văn số 27. Lưu ý ở đây, TTD-TH lược dịch, không đủ 14 loại thực phẩm.

cúng cả từ phía trước và từ phía sau.”<sup>1</sup> Các bạn có hiểu không? ‘Từ phía trước và từ phía sau’ có nghĩa là – giả sử vị tỳ-kheo đang đứng trước nhà này. Nếu vị đó đang đứng trước nhà này và nếu một người từ ngôi nhà ở phía sau mang thực phẩm ra dâng cúng, thì đó có nghĩa là ‘thực phẩm từ phía sau’ và ‘thực phẩm từ phía trước’ có nghĩa là thực phẩm từ nhà kế tiếp. Như vậy, vị tỳ-kheo thực hành nghiêm khắc nhận đồ dâng cúng cả từ phía trước và phía sau.

“Vị đó giao bát cho những cư sĩ nhận lấy bát trong khi vị đó đứng ngoài cổng.”<sup>2</sup> Vị đó đứng trước cửa nhà. Mọi người bước ra và nói: “Xin ngài cho chúng con xin bát của ngài. Chúng con muốn đặt vật thực vào bát của ngài.” Vị đó sẽ giao bát của mình cho họ. Việc làm như vậy là được cho phép đối với vị đó.

“Nhưng vị đó không nhận vật thực bằng cách ngồi (và đợi vật thực được mang lại) trong ngày đó. Vị (hành bậc) trung bình cũng nhận vật thực bằng cách ngồi (và đợi vật thực được mang lại) trong ngày đó; nhưng vị đó không đồng ý hay không hứa sẽ đợi nhận vật thực mang lại cúng dường vào ngày hôm sau.”<sup>3</sup> Vị đó không hứa sẽ đợi ngày hôm sau. “Vị dễ dãi (ND: hành bậc hạ) đồng ý hay chấp nhận thực phẩm (được mang lại để dâng cúng) vào ngày hôm sau và hôm sau đó nữa. Cả hai hạng tỳ-kheo sau bỏ lỡ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người khổ hạnh cấp một (khất khe) nhận đồ ăn do người ta đem lại từ phía trước mặt và sau lưng (đi quá rồi thí chủ mới chạy theo cúng)” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và đưa bát cho thí chủ rồi đứng chờ ngoài cổng” trong đoạn văn số 28.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng vị đó không nhận đồ khất thực bằng cách ngồi đợi người ta mang đến. Người khổ hạnh cấp hai thì ăn đồ ngồi đợi mang đến (trong ngày hôm đó) nhưng không ăn đồ người ta hứa mang lại cúng hôm sau” trong đoạn văn số 28.

hoặc bỏ mất đi thú vui của đời sống độc lập hay đời sống tự tại.”<sup>1</sup> Các bạn biết là đôi lúc tôi không thể làm những gì tôi muốn làm vì tôi đã nhận lời mời của ai đó và tôi phải có mặt tại nơi đó. Ý nghĩa muốn nói ở đây là giống như vậy.

“Cả hai hạng tỳ-kheo sau bỏ lỡ hoặc bỏ mất đi thú vui của đời sống độc lập hay đời sống tự tại. Có lẽ có một buổi thuyết giảng về những di sản của các bậc thượng nhân tại một thị trấn nào đó. Vị hành theo bậc thượng nói với hai vị còn lại rằng: ‘Này các đạo hữu, chúng ta hãy lên đường và lắng nghe Giáo Pháp’. Một trong hai vị còn lại nói rằng: ‘Bạch ngài, một cư sĩ đã bảo tôi phải ngồi (và đợi) ở đây,’ và vị còn lại nói rằng: ‘Bạch ngài, tôi đã đồng ý hay đã hứa sẽ nhận vật thực ngày mai rồi ạ.’ Cho nên, cả hai vị đó là những người mất mát, những người thiệt thòi hoặc những người thua kém.” Cả hai đã không có được cơ hội đi thính Pháp. “Vị còn lại (ND: tức là vị hành theo bậc thượng) cứ đi khát thực vào buổi sáng và rồi vị đó đi tận hưởng hương vị của Pháp Bảo.”<sup>2</sup>

Chúng ta hãy đọc về các lợi ích. “Thật ra, vị đó thực hành hòa hợp với nhu yếu phẩm này do bởi câu nói ‘Xuất gia phụ thuộc vào việc sử dụng đồ khát thực’; vị đó an trú vào loại di sản thứ hai của các bậc Thượng Nhân; sự tồn tại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo khổ hạnh cấp ba bằng lòng ăn đồ ăn được hứa mang đến hôm sau, và hôm sau nữa. Cả hai hạng sau đều mất cái thú hưởng một cuộc đời độc lập” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cả hai hạng sau đều mất cái thú hưởng một cuộc đời độc lập. Ví dụ có thể có một buổi thuyết pháp về Thánh tài ở một thôn ấp nào đó. Người cấp một bảo hai hạng kia: ‘Chư hiền, chúng ta hãy đi nghe pháp’. Một người bảo: ‘Bạch đại đức, tôi đã được một thí chủ bảo ngồi đây đợi’. Người cấp hai bảo: ‘Bạch đại đức, tôi đã nhận lời mời đồ khát thực ngày mai’. Bởi thế cả hai vị này đều mất mát. Còn vị đầu tiên thì cứ khát thực vào buổi sáng, rồi đi thẳng đến chỗ nghe pháp, thưởng thức pháp vị” trong đoạn văn số 28.



của vị đó độc lập hay không lệ thuộc vào những người khác; nó là loại nhu yếu phẩm được khuyến dạy bởi Đức Thế Tôn như sau ‘Không có giá trị, dễ kiếm, không bị chê trách’; sự biếng nhác được loại bỏ; việc nuôi mạng được thanh tịnh; sự thực hành các giới điều thứ yếu của Giới Bôn Pāṭimokkha được hoàn thiện (Những giới điều thứ yếu này nói rằng các bạn phải đi khát thực. Khi các bạn đi khát thực, các bạn phải chánh niệm); vị đó không do một người khác nuôi sống (tức là vị đó không lệ thuộc vào một người khác); vị đó giúp đỡ những người khác; sự kiêu mạn được từ bỏ; sự ham muốn các vị chất được chế ngự; các giới điều (1) về việc ăn theo nhóm, (2) về việc thay thế một lời mời đến bữa ăn với một lời mời khác, và (3) về hạnh kiểm tốt, không bị vi phạm.”<sup>1</sup>

Ở đây cũng vậy, dịch giả (ND: tức là ngài Ñāṇamoli) hiểu sai một từ. Câu văn này nói đến ba giới điều hay ba điều luật dành cho các tỳ-kheo. Điều luật thứ nhất nói rằng, nếu một nhóm các tỳ-kheo được mời, họ phải không được đi chung thành một nhóm đến nhận vật thực. Họ được phép đi từng người một, chứ không được đi thành một nhóm. ‘Một nhóm’ ở đây có nghĩa là bốn vị tỳ-kheo hay nhiều hơn.

‘Việc thay thế một lời mời đến bữa ăn với một lời mời khác’ có nghĩa là nhận lời mời sau. Ví dụ, một ai đó đến gặp tôi và mời tôi dùng vật thực. Rồi một người khác đến (sau)

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch như sau: “Vị ấy làm đúng như Luật dạy, ‘Xuất gia tùy thuộc vào sự nuôi sống bằng khát thực’. Vị ấy an lập trong thánh tài thứ hai; sự sống của vị này không lệ thuộc vào kẻ khác, và Thế Tôn đã ca ngợi đồ ăn khát thực là ‘không giá trị, dễ kiếm và không lỗi’ (A ii, 26); sự phóng dật được trừ khử, mạng sống được thanh tịnh, việc thực hành những học pháp thuộc tiểu giới được viên mãn; vị ấy không do một người khác nuôi sống (không nhờ vào, lệ thuộc vào một người nào) vị ấy giúp đỡ mọi người, từ bỏ kiêu mạn, lòng tham vị ngon được chế ngự, không phạm những học giới liên hệ đến ăn” trong đoạn văn số 29.

và mời tôi dùng vật thực. Nếu tôi chấp nhận lời mời thứ hai và rồi nhận vật thực từ người thứ hai, thì tôi vi phạm điều luật này. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. ‘Thay thế’ ở đây có nghĩa là không nhận vật thực từ người thứ nhất mà lại đi nhận vật thực từ người thứ hai. Đó là lý do tại sao chúng tôi phải cẩn thận với những lời thỉnh mời. Việc này phải được thực hiện theo quy tắc ai thỉnh mời trước thì chấp nhận lời thỉnh mời đó. Chúng tôi không được phép thiên vị, bỏ lời thỉnh mời trước để nhận lời thỉnh mời sau.

‘Hạnh kiểm tốt’ thì thật ra không phải là hạnh kiểm tốt. Ngài Nāṇamoli đã hiểu nhầm từ ‘carita’. Có một điều luật cấm các tỳ-kheo thăm viếng các gia đình trước hoặc sau khi dùng vật thực tại một tư gia. Giả sử tôi được thỉnh mời dùng vật thực tại một tư gia. Trước khi dùng vật thực tại tư gia đó, tôi phải không được viếng thăm một tư gia khác. Và sau khi dùng vật thực tại tư gia đó, tôi phải không được viếng thăm một tư gia khác. Nếu tôi muốn viếng thăm, tôi phải thông báo cho một vị tỳ-kheo khác biết – “Bạch ngài, tôi sẽ viếng thăm tư gia đó.” Nếu vị đó có thông báo với một vị tỳ-kheo khác ở gần, thì việc đó là không sao. Nếu không có vị tỳ-kheo nào gần để thông báo hoặc vị đó không thông báo gì cả, trước hoặc sau khi dùng vật thực tại tư gia được mời, thì vị đó phạm luật. Điều luật này trong Pāḷi được gọi là ‘carita’. ‘Carita’ có thể có nghĩa là hạnh kiểm tốt. Nó cũng có nghĩa là đi đây đi đó. Ở đây dùng nghĩa thứ hai, tức là thăm viếng. Việc vi phạm ba điều luật này được đề cập đến ở đây – nhận vật thực theo nhóm, chấp nhận lời thỉnh mời sau, và thăm viếng các tư gia (khác) trước hoặc sau khi dùng vật thực tại tư gia thỉnh mời (dùng vật thực). Nếu các bạn đi khát thực hằng ngày, thì các bạn không phải lo lắng về bất kỳ điều nào trong số ba điều luật này. Các bạn sẽ không vi phạm bất kỳ điều nào

trong số ba điều luật này vì các bạn không chấp nhận các lời thỉnh mời, mà các bạn chỉ đi khát thực mà thôi. Như vậy, không có việc vi phạm các điều luật này nếu các bạn hành trì hạnh đầu đà đi khát thực hằng ngày.

## 5. Hạnh Khất Thực Từng Nhà

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh khất thực từng nhà. Điều đó có nghĩa là nếu vị tỳ-kheo thực hành hạnh đầu đà này, vị đó phải không được bỏ qua một nhà nào. Giả sử vị đó đi khất thực trên một con đường. Nếu có mười căn hộ trên con đường đó, vị đó phải dừng lại trước cả mười căn hộ. Vị đó phải dừng lại trước từng căn hộ. Vị đó phải không được bỏ qua căn hộ nào để đi đến căn hộ tiếp theo. Đó là ý nghĩa của cụm từ ‘khất thực từng nhà’.

Chú giải sư ở đây có trình bày một lời khuyên. Trước hết, vị đó phải nhìn kỹ xem con đường có rộng thoáng không hoặc có an toàn không. Nếu nó chật chội hoặc không an toàn, vị đó phải nên đi con đường khác. Nếu vị đó ngày nào cũng không nhận được vật thực từ một ngôi nhà cố định nào đó hoặc một vài ngôi nhà cố định nào đó, vị đó có thể xem những ngôi nhà đó là ‘không phải là nhà’. Vị đó có thể bỏ qua những ngôi nhà đó bởi vì họ không dâng cúng vật thực cho vị đó ngày nào cả. Trong trường hợp đó, vị đó có thể bỏ qua.

Chúng ta hãy xem các lợi ích trong đoạn văn 33 khoảng ở hàng thứ ba hay thứ tư. “Vị đó tránh được những nguy hại trong việc được hỗ trợ bởi một gia đình.”<sup>1</sup> Câu này là không đúng ở đây. Ngài (ND: tức là ngài Ñānamoli) luôn luôn mắc lỗi này. “Vị đó tránh được những nguy hại

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy tránh được những nguy hiểm của sự được ủng hộ bởi một gia đình duy nhất” trong đoạn văn số 33.

trong việc thường xuyên lui tới các gia đình.” Một tỳ-kheo lui tới các gia đình được xem là một tỳ-kheo xấu, một tỳ-kheo có hạnh kiem không tốt. Nhưng nếu vị đó đi bát khất thực, vị đó không phải thăm viếng họ. Vị đó tránh được nguy hại của việc thân mật với những gia đình hay những cư sĩ tại gia.

## 6. Hạnh Nhất Tọa Thực

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh nhất tọa thực. Điều đó có nghĩa là thọ thực chỉ trong một lần ngồi mà thôi. “Khi vị hành hạnh nhất tọa thực ngồi xuống trong trai đường, thay vì ngồi vào chỗ ngồi của một trưởng lão, vị đó phải nên chú ý chỗ ngồi nào thích hợp cho mình và ngồi xuống tại đó.”<sup>1</sup> Trong tự viện có nhiều tu sĩ cư ngụ và có một trai đường, thì các tu sĩ ngồi theo thứ tự hạ lạp. Vị đó phải đi đến đó sớm một chút và cố gắng tìm vị trí ngồi mà vị đó sẽ không phải nhường lại cho một tỳ-kheo nào đó cao hạ hơn mình. Các tỳ-kheo ngồi theo thứ tự hạ lạp. Sau khi vị đó đã ngồi xuống, “nếu thầy tế độ hay thầy giảng dạy đến và bữa ăn vẫn chưa kết thúc (Vị đó đã ngồi xuống và vẫn đang ăn), vị đó được phép đứng dậy và thực hiện các nghĩa vụ.”<sup>2</sup> Thật ra, không chỉ là được phép, mà vị đó nên hoặc phải đứng dậy và thực hiện các nghĩa vụ. Chúng tôi có các nghĩa vụ đối với các thầy giảng dạy và các thầy tế độ. Nếu chúng tôi đang ngồi và vị thầy giảng dạy hoặc vị thầy tế độ đi vào, chúng tôi phải đứng dậy và chào đón vị đó và làm bất kỳ điều gì chúng tôi có thể để mang lại sự an lạc cho vị đó. Nếu vị tỳ-kheo đang ngồi và dùng vật thực, vị thầy giảng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi người theo khổ hạnh này ngồi xuống trong phòng ăn, thì phải ngồi đúng chỗ dành cho mình” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu giáo thọ sư hay y chỉ sư của vị ấy đến trong lúc bữa ăn chưa xong, vị ấy được phép đứng lên để chào” trong đoạn văn số 35.

dạy hay thầy tế độ của vị đó đi vào và vị đó là vị hành hạnh đầu đà, vị đó nên đứng dậy và thực hiện nghĩa vụ. Sau khi đứng dậy, vị đó phải không được ăn nữa.

“Nhưng Trưởng lão Tipitaka Cūla-Abhaya đã nói: ‘Vị đó nên hoặc là giữ chỗ ngồi (và dùng xong bữa ăn) hoặc là (nếu vị đó đứng dậy, vị đó nên bỏ lại) bữa ăn của mình (để không làm hư hạnh đầu đà)’.” Vị đó có thể làm một trong hai việc đó. Vị đó có thể lờ đi trách nhiệm của mình đối với các vị thầy và tiếp tục ăn, hoặc vị đó nên đứng dậy và thực hiện những trách nhiệm của mình đối với các vị thầy và bỏ dở bữa ăn. “Và đây là vị có bữa ăn chưa được hoàn tất; do đó, hãy để vị đó thực hiện các trách nhiệm, nhưng trong trường hợp đó, vị đó không nên ăn phần còn lại của bữa ăn.”<sup>1</sup> Đây là những gì Trưởng lão đã nói.

Học viên: Vị tỳ-kheo sẽ thực hành những hạnh đầu đà này trong bao lâu?

Giảng sư: Bao lâu tùy vị đó muốn. Không có thời gian cố định.

Học viên: Việc thực hành này có thường xảy ra không, có thông dụng không?

Giảng sư: Hiện tại thì rất là hiếm, không có thông dụng. Các tu sĩ bây giờ không có thực hành hạnh đầu đà nhiều. Trong số mười ba hạnh đầu đà, những hạnh được các tu sĩ thực hành nhiều nhất là hạnh nhất tọa thực, hạnh ăn bằng bát, đôi lúc là hạnh ở nghĩa trang, đôi lúc là hạnh ở gốc cây, nhưng không có thực hành lâu dài.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng Trưởng lão Tam Tạng Cūla-Abhaya nói: ‘Vị ấy nên ngồi ăn cho xong, hoặc nếu đứng lên thì phải bỏ đồ ăn còn lại’ (để khỏi vi phạm khổ hạnh)” trong đoạn văn số 35.

Học viên: Các vị chọn thực hành từng hạnh một, hay là hai, ba hạnh một lần?

Giảng sư: Các bạn có thể thực hành hai hay ba hay bốn hạnh một lần. Chúng ta sẽ bàn về vấn đề này sau. Điều được ghi nhận là nếu các bạn có thể tìm được một nơi thích hợp chẳng hạn như một nơi giữa trời gần một nghĩa trang, thì các bạn có thể thực hành tất cả mười ba hạnh đầu đà cùng một lúc. Ngài Trưởng lão Mahā Kassapa được ghi nhận là đã thực hành cả mười ba hạnh đầu đà trong suốt cuộc đời của ngài. Ngài là vị tối thắng nhất trong số những vị hành hạnh đầu đà.

“Vị hành nghiêm túc (bậc thượng) thì không được phép lấy/nhận bất cứ gì khác ngoài phần vật thực mà vị đó đã đặt/đưa tay nhận cho dầu nó là ít hay nhiều. Và nếu mọi người mang đến cho vị đó bơ, vân vân, nghĩ rằng: ‘Vị Trưởng lão chưa ăn gì cả’, thì trong khi những thứ này là những thứ được phép dùng với mục đích như là thuốc men, được phẩm, nhưng chúng lại không được phép dùng với mục đích như là thực phẩm.”<sup>1</sup> Chúng được phép sử dụng như là được phẩm, nhưng không được phép sử dụng như là vật thực.

“Vị hành bậc trung có thể nhận thêm vật thực nếu thức ăn trong bát vẫn còn (ND: tức miễn là thức ăn trong bát vẫn còn thì vị đó vẫn có thể nhận thêm vật thực); vì vị đó được gọi là ‘người dùng thọ dụng khi thức ăn không còn nữa’. Vị hành bậc hạ có thể thọ dụng cho đến khi vị đó

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo cấp một (nghiêm ngặt) không được ăn nhiều hơn những gì mình đã lấy một lần vào bát. Nếu có người mang thêm bơ v.v... Có thể dùng làm thuốc chữa bệnh, chứ không để ăn” trong đoạn văn số 36.

đứng dậy khỏi chỗ ngồi. Vị đó là ‘vị dùng (thọ thực) cùng với nước’ vì vị đó ăn cho đến khi vị đó lầy (nước để) rửa bát, hoặc là ‘vị dùng (thọ thực) theo thời’ vì vị đó ăn cho đến khi vị đó đứng dậy.”<sup>1</sup>

Có một câu nói đùa trong cộng đồng các tu sĩ rằng các bạn có thể ngồi từ sáng đến trưa và ăn nhiều chùng nào tùy các bạn. Nếu các bạn cứ giữ tư thế ngồi, các bạn có thể ngồi từ sáng đến trưa.

“Các lợi ích là những điều này. Vị đó ít ưu phiền và thiếu bệnh; vị đó có sự thanh thoát, sức mạnh và một cuộc sống hạnh phúc; không có việc vi phạm (những điều luật) về thực phẩm mà không phải là phân còn dư sót lại từ bữa ăn (Tôi sẽ nói về vấn đề này sau); cuộc sống của vị đó tương thích hay hòa nhập với (những quy tắc về) sự thiếu dục, và vân vân.”<sup>2</sup> Đây là những lợi ích dành cho vị hành hạnh đầu đà nhất tọa thực.

## 7. Hạnh Ăn Một Bát

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh ăn một bát. Điều này thì không dễ dàng chút nào. Các bạn dùng chỉ có một bát thôi khi các bạn thọ thực.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo cấp hai có thể nhận thêm, nếu trong bát chưa hết, vì vị này là người ‘ngừng ăn khi đồ ăn trong bát đã sạch’. Người theo cấp ba có thể ăn bao lâu chưa rời chỗ, vị này là người ‘ngừng ăn theo nước’ vì ăn cho đến khi lấy nước để tráng bát hoặc ngừng ăn theo chỗ ngồi, vì vị ấy ăn cho đến khi nào đứng dậy” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khổ hạnh ấy có những lợi lạc này: vị ấy ít bệnh, ít nã, thân thể nhẹ nhàng, có sức khỏe, có một đời sống hạnh phúc, không vi phạm những học giới về ăn, loại trừ lòng tham vị ngon và sống thiếu dục tri túc” trong đoạn văn số 37.

“Vào thời điểm húp cháo, vị hành hạnh ăn bằng bát lấy cà-ri được đặt trong đĩa, vị đó có thể hoặc là ăn cà-ri trước hoặc là húp cháo trước.”<sup>1</sup> Vị đó được phép không ăn cả hai cùng một lượt. Vị đó có thể là húp cháo trước và rồi ăn cà-ri cá.

“Nếu vị đó bỏ nó (cà-ri) vào cháo, cháo sẽ trở nên góm khi được bỏ chung với cà-ri được làm với cá chế biến, vân vân.”<sup>2</sup> Tại Miến Điện, chúng tôi có thứ được gọi là ‘pa-tê cá’. Nó rất là hôi. “Do đó, điều này được phép làm chỉ để có thể dùng nó được mà không làm cho nó trở nên góm. Từ đó, điều này được trình bày như vậy cho loại cà-ri như thế. Nhưng đối với loại không góm, chẳng hạn như mật, đường, vân vân, thì phải bỏ chúng vào. Và vị đó nên lấy nó với lượng vừa phải.”<sup>3</sup>

“Việc dùng một tay lấy rau quả tươi xanh và ăn chúng là được cho phép.” Nhưng vị đó ‘không nên làm như vậy’, chứ không phải ‘trừ phi’. “Nhưng vị đó không nên làm như vậy vì chúng nên được bỏ vào trong bát.” ‘Trừ phi vị đó làm như vậy’ là không đúng ở đây. Mặc dầu vị đó có thể lấy hoặc để rau quả trong tay của mình, nhưng điều đó không thích hợp cho vị đó làm như vậy. Vị đó nên đặt nó vào trong bát.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ăn cháo người theo khổ hạnh này được dùng cà ri để trong 1 cái đĩa, vị ấy được phép hoặc ăn cà ri trước hoặc uống hết nước cháo trong bát rồi bỏ cà ri vào” trong đoạn văn số 39.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì nếu bỏ cà ri vào bát trộn chung với cháo thì sẽ rất khó ăn (lợm)” trong đoạn văn số 39.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu đồ ăn không lợm thì phải để vào trong bát mà ăn. Khi lấy đồ ăn, nên lấy vừa phải lượng cần dùng” trong đoạn văn số 39.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH không dịch những chi tiết này. Những chi tiết này nằm ở gần cuối đoạn văn 39 trong bản tiếng Anh “The Path of Purification” của



“Vị vị đó đã từ chối không dùng bát thứ hai, cho nên vị đó cũng không được phép dùng bất cứ thứ gì khác, thậm chí là lá cây.”<sup>1</sup> Đôi lúc, mọi người dùng lá cây như là cái bát hay như là cái vật để đựng đồ. Thậm chí như vậy cũng không được phép.

Có ba thứ hạng hay ba bậc. “Ở đây, đối với vị hành bậc thượng (mẫu mực), ngoại trừ lúc ăn mía mà thôi, còn lại (trong khi ăn) thì vị đó không được phép vứt bỏ rác đi; và trong khi ăn thì không được phép bẻ nhỏ nắm cơm, cá, thịt và bánh. (Rác nên được vứt bỏ đi và nắm cơm, vôn vôn, nên được bẻ nhỏ trước khi bắt đầu ăn.) Vị hành bậc trung thì được phép dùng một tay bẻ nhỏ chúng ra trong khi ăn và vị đó được gọi là ‘vị hành khổ hạnh bằng tay’. Vị hành bậc hạ thì được gọi là ‘vị hành khổ hạnh bằng bát’; bất cứ thứ gì mà có thể được đặt vào bát của vị đó, thì vị đó được phép bẻ nhỏ (các nắm cơm, vôn vôn) bằng tay hoặc (cắn nhỏ những thứ như đường khối, gừng, vôn vôn) bằng răng trong khi ăn.”<sup>2</sup>

---

ngài Nāṇamoli. Trong bản đó, những chi tiết đó là như sau: “Việc dùng một tay lấy rau quả tươi xanh và ăn chúng là được cho phép. Nhưng trừ phi vị đó làm như vậy, chúng nên được bỏ vào trong bát.” Ở đây ngài Silānanda nhận xét rằng dịch từ Pāli sang tiếng Anh như vậy là không đúng, mà phải nên dịch thành: “Việc dùng một tay lấy rau quả tươi xanh và ăn chúng là được cho phép. Nhưng vị đó không nên làm như vậy vì chúng nên được bỏ vào trong bát.”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH cũng không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 1 thì trừ mía, không được ném bỏ rác bần trong khi ăn hoặc bẻ nhỏ các miếng ăn. Rác bần phải được vứt bỏ, đồ ăn phải được bẻ nhỏ trước khi ăn. Người theo cấp 2 được bẻ nhỏ đồ ăn trong khi ăn, vị ấy là ‘khổ hạnh ăn bằng tay’. Cấp 3 gọi là ‘khổ hạnh ăn bằng bát’, bất cứ gì để vào bát, vị ấy đều được phép trong khi ăn, bẻ nhỏ ra (cơm nắm v.v...) bằng tay hoặc bằng răng (đường thốt nốt gừng v.v...)” trong đoạn văn số 40.

“Ngay giây phút mà một trong ba hạng hành giả này đồng ý hay chấp nhận dùng bát thứ hai, thì sự thực hành hạnh đầu đà của vị đó bị đứt gãy.” Cho nên, vị đó chỉ có thể sử dụng được một bát. Tại quốc gia của chúng tôi, sau khi dùng bữa ăn, chúng tôi uống nước. Đó là tập tục hay thói quen như vậy. Khi chúng tôi muốn uống nước, chúng tôi đổ nước vào bát và uống từ bát. Cho nên, khi tôi thấy những vị hành thiền theo truyền thống Phật giáo ở Nhật Bản ăn trong bát, rửa bát và rồi uống nước từ bát, tôi nhớ lại sự thực hành này. Có lẽ có sự liên quan nào đó với hạnh đầu đà này.

Ở đây, hạnh đầu đà này là phải dùng chỉ một bát mà thôi. Các bạn bỏ mọi thứ vào một bát và ăn từ bát đó bao gồm luôn cả nước và các thức uống khác.

“Những lợi ích là những điều này. Sự ham muốn những vị chất khác nhau được loại bỏ; những mong cầu thái quá được từ bỏ; vị đó thấy được mục đích của thực phẩm và lượng thực phẩm vừa đủ.”<sup>1</sup> ‘Lượng thực phẩm vừa đủ’ là phần dịch dư thừa, nên bỏ đi. Điều muốn nói ở đây là vị đó thấy được mục đích gần trong việc thọ dụng vật thực. Đức Phật dạy rằng các tu sĩ phải dùng vật thực không phải để tự hào về chính họ hoặc để vui thú, mà chỉ đủ sống để có thể thực hành những lời chỉ dạy của Ngài. Đó là mục đích của thực phẩm. Ở đây, tôi nghĩ ‘thực phẩm’ thì có lẽ hay và đúng hơn là ‘chất dinh dưỡng’, mặc dầu dùng từ ‘chất dinh dưỡng’ thì không sai. Mục đích của việc dùng thực phẩm là không phải để làm đẹp cho bản thân, không phải để tự hào về sức mạnh của mình và vân vân. Ở đây, vị đó ăn chỉ trong

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị đó thấy rõ mục đích và lượng thức ăn vừa đủ” trong đoạn văn số 41.

một bát, cho nên, vị đó không thể có loại kiêu mạn đó và những điều khác nữa.

“Vị đó không phải bận tâm hay bị phiền hà với việc mang song chảo, vân vân, đi theo; cuộc sống của vị đó hòa hợp với các nguyên tắc thiếu dục và vân vân.” Một từ bị bỏ sót, không được dịch. Từ đó có nghĩa là ‘vị đó không bị chi phối trong khi ăn’. Vì vị đó dùng chỉ một bát, vị đó không phải kiếm tìm những bát khác. Cho nên, vị đó không bị chi phối, tức là không bị rối trí. Từ này bị bỏ sót, không được dịch (trong bản dịch tiếng Anh của ngài Ñāṇamoli).<sup>1</sup> Đây là hạnh đầu đà ăn một bát.

## 8. Hạnh Không Nhận Tàn Thực

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh không nhận tàn thực, tức là không dùng thực phẩm dư thừa. Hạnh này thì hơi khó hiểu. Khi một tỳ-kheo thọ thực và nếu vị đó từ chối không nhận thêm vật thực nữa, thì vị đó không được phép dùng thêm vật thực khác sau khi thay đổi oai nghi. Chúng ta hãy lấy ví dụ như tôi đang ngồi và tôi đang ăn. Một ai đó đến gần và dâng cúng một cái gì đó cho tôi. Tôi nói là: “Không, tôi không muốn cái đó. Như vậy là đủ rồi.” Nếu tôi làm như vậy, thì tôi có thể tiếp tục ăn cho đến khi tôi ăn hết bữa ăn của mình. Điều này là được chấp nhận nếu tôi vẫn giữ oai nghi ngồi. Nếu tôi đứng dậy hoặc nếu tôi đi lại và rồi lại muốn ăn nữa, thì tôi không được phép ăn nữa. Một hành động có liên quan đến luật (Vinaya) phải được thực hiện để cho phép tôi có thể ăn (nữa). Đó là ý nghĩa của hạnh đầu đà ‘không nhận tàn thực’. Ngay khi tôi ngồi xuống, tôi không được xem là đang từ chối bất cứ cái gì. Nhưng sau khi ăn một chút gì đó, thậm chí chỉ là một miếng ăn, và rồi tôi từ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH cũng không có phần này vì được dịch từ bản tiếng Anh.

chối, thì nếu tôi thay đổi vị trí hay oai nghi, tôi không thể (tức là không được phép) dùng thực phẩm nào khác nữa.

Vị tỳ-kheo thọ trì hạnh đầu đà này không thể dùng thực phẩm sau khi đã làm cho nó trở thành được phép dùng cho bản thân mình. Giả sử tôi từ chối (tiếp nhận) sự cúng dường. Nếu tôi muốn ăn sau khi thay đổi oai nghi này, tôi phải mang thức ăn đó đến một vị tỳ-kheo khác, để cho vị đó ăn một chút và rồi (vị đó) nói là: “Như vậy là đủ cho tôi rồi.” Tức là thức ăn đó bây giờ là đồ dư thừa của vị đó. Rồi lúc đó tôi mới có thể ăn nó (lại được).

Điều này giống như là một sự trừng phạt. Các bạn từ chối và rồi các bạn lại muốn ăn. (Cho nên) các bạn phải ăn đồ dư thừa còn lại của người khác. Nó là cái gì đó giống như vậy.

Vị tỳ-kheo không thực hành hạnh đầu đà này thì có thể ăn theo cách đó nếu vị đó muốn ăn thêm. Vị tỳ-kheo thực hành hạnh đầu đà này thì không được phép ăn theo cách này. Vị đó phải tránh việc mang thức ăn đến một vị tỳ-kheo khác và yêu cầu vị đó cho lại (mình) thức ăn dư thừa. Vị đó không thể làm như vậy được. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. Tôi không rõ ngài (ND: tức là ngài Nāṇamoli) đã lấy những từ trong ngoặc vuông từ đâu.<sup>1</sup> Chúng chẳng giúp gì nhiều trong việc hiểu rõ điều này.

---

<sup>1</sup> ND: Đoạn văn trong bản dịch tiếng Anh là như sau: “Now, when that later-food refuser has shown that he is satisfied, he should not again have the food made available [by having it put into his hands according to the rules of bhikkhus] and eat it.” Đoạn văn này có thể được dịch như sau: “Bây giờ, khi vị tỳ-kheo thực hành hạnh đầu đà này (tức là hạnh không nhận tàn thực) ra dấu hiệu rằng vị đó đã dùng đủ, vị đó không nên nhận lại thức ăn một cách hợp pháp [bằng cách (nhờ người nào đó) đặt hay dâng nó vào tay của mình theo như luật của tỳ-kheo] và rồi ăn nó.” TTD-TH dịch

Ở đây có ba cấp bậc. “Đối với miếng ăn thứ nhất thì không có bằng chứng gì rằng vị đó đã dùng đủ, nhưng trong khi miếng ăn thứ nhất đó đang được nuốt xuống mà vị đó lại từ chối những miếng ăn sau hay những miếng ăn khác thì có bằng chứng rằng vị đó đã dùng đủ.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là, điều luật này nói về vị tỳ-kheo từ chối (nhận thêm vật thực) trong khi ăn hoặc vị tỳ-kheo từ chối (nhận thêm vật thực) sau khi đã bắt đầu ăn. Như vậy, nếu vị đó chưa ăn gì cả, thì không có sự từ chối gì ở đây. Vị đó ăn một miếng và ở miếng tiếp theo vị đó từ chối. Như vậy, chỉ có sự từ chối tại miếng ăn thứ hai và những miếng ăn sau đó. “Như vậy, khi vị hành bậc thượng biểu lộ rằng vị đó đã dùng đủ (tức là vị đó từ chối không nhận thêm vật thực), vị đó không ăn miếng ăn thứ hai.”<sup>2</sup> Vị đó phải ngưng ăn tại đó. Vị đó chỉ dùng có một miếng và rồi ngưng.

“Vị hành bậc trung tiếp tục ăn phần vật thực mà vị đó chỉ định là đã đủ cho mình.”<sup>3</sup> Như vậy, vị hành bậc trung có thể tiếp tục ăn.

“Nhưng vị hành bậc hạ thì tiếp tục ăn cho đến khi vị đó đứng dậy khỏi chỗ ngồi.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó có thể ăn bao nhiêu tùy thích miễn là vị đó không thay đổi oai nghi.

---

như sau: “Khi vị giữ hạnh này chứng tỏ mình đã ăn đủ thì không được nhận thức ăn để ăn” trong đoạn văn số 43.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây không có gì chứng tỏ vị ấy đã ăn vừa với miếng đầu tiên, song khi đang nuốt miếng ấy mà từ chối, thì có sự chứng tỏ đã ăn đủ” trong đoạn văn số 44.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, người theo cấp 1 khi đã chứng tỏ mình ăn vừa đủ thì không thể nhận miếng thứ hai để ăn” trong đoạn văn số 44.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo khổ hạnh cấp 2 thì cứ vẫn ăn sau khi đã nói thôi” trong đoạn văn số 44.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo cấp 3 có thể tiếp tục ăn cho đến khi rời khỏi chỗ” trong đoạn văn số 44.

Việc này có liên quan đến một điều luật cụ thể. Điều luật đó nói rằng nếu các bạn từ chối tiếp nhận một cái gì đó và rồi các bạn lại muốn ăn lại, thì các bạn phải thực hiện một việc nếu các bạn thay đổi oai nghi. Đó là lý do tại sao các tu sĩ không muốn nói ‘không’ khi họ được dâng cúng một vật gì đó. Các vị có thể là nhận nó mặc dầu các vị có lẽ sẽ không ăn nó. Các vị không muốn nói ‘không’ vì như vậy sẽ dẫn đến hay đồng nghĩa với việc từ chối. (Và nếu từ chối thì) các vị không thể ăn nữa sau đó (nếu thay đổi oai nghi).

Cho nên, có chuyện được gọi là nói vòng. Tại Miến Điện, chúng tôi có thành ngữ dùng cho việc này – tức là đi vòng để tránh việc đó. Khi một ai đó cúng dường cái gì đó cho tôi, tôi sẽ không nói ‘không’, nhưng tôi sẽ nói là: “Xong rồi” hay cái gì đó tương tự như vậy. Đôi lúc, các cư sĩ tại gia không biết hay không hiểu ngôn ngữ của các tu sĩ. Như vậy, tôi sẽ nói là: “Xong rồi” hay cái gì đó tương tự như vậy và người cư sĩ có thể không biết rằng tôi từ chối không nhận. Do đó, tốt hơn là nhận và rồi chúng tôi có thể để đó không dùng. Đây là hạnh đầu đà không dùng tàn thực. Hạnh đầu đà này có liên quan đến một điều luật trong Giới Bốn Pāṭimokkha.

Tốt rồi. Tôi nghĩ là chúng ta nên dừng ở đây. Chúng ta sẽ cần hai tuần để hoàn thành chương này.

Học viên: Những hạnh đầu đà khác cũng từ Giới Bốn Pāṭimokkha hay sao?

Giảng sư: Không. Những hạnh đầu đà này không phải từ Giới Bốn Pāṭimokkha.

Học viên: Nhưng ngài mới vừa nói là hạnh đầu đà này là từ Giới Bốn Pāṭimokkha.

Giảng sư: Hạnh đầu đà này có liên quan đến một điều luật trong Giới Bổn Pāṭimokkha. Điều luật đó là tôi không được phép ăn nếu tôi đã từ chối. Mặc dầu tôi đã từ chối, nhưng nếu sau đó tôi muốn ăn trở lại, thì tôi có thể nhờ vị tỷ-kheo khác làm cho thực phẩm đó trở thành tàn thực (tức là đồ dư thừa). Nếu tôi thực hành hạnh đầu đà này, thì tôi lại không thể làm chuyện đó.

Học viên: Từ chuyện này, dường như việc nhịn ăn không phải là một hạnh được phép thực hành.

Giảng sư: Nhịn ăn tất cả hay sao?

Học viên: Chỉ uống nước thôi ạ.

Giảng sư: Không. Điều đó không được phép.

Học viên: Thậm chí trong vòng một, hai hay ba ngày cũng không được sao ạ?

Giảng sư: Nếu các bạn muốn nhịn thì tùy các bạn thôi, nhưng đó không phải là hạnh tu vì chúng ta phải ăn để sống. Nhịn ăn trong Phật giáo thì chỉ có trong nửa ngày. Khi các Phật tử trì giữ tám giới, họ không ăn từ trưa cho đến sáng hôm sau.

Học viên: Nếu vị tu sĩ không nhận được đồ khát thực vào buổi sáng thì vị đó có được ăn không? (ND: Theo chúng tôi hiểu học viên muốn biết trong trường hợp đó vị tu sĩ có thể ăn sau buổi trưa không.)

Giảng sư: Vậy thì các bạn phải nhịn cả ngày không ăn. Các bạn không được phép ăn sau buổi trưa cho đến bất kỳ nguyên nhân nào. Đôi lúc tôi phải nhịn ăn trong khi du hành. Các bạn biết là đến chiều người ta mới phục vụ bữa ăn trên chuyến bay.

Học viên: Nhưng ở Miến Điện thì chắc không có vấn đề đó.

Giảng sư: Đúng vậy, vì ở Miến Điện, các bạn luôn luôn nhận đủ vật thực để ăn. Mọi người rất là hào phóng. Họ rất hân hạnh và vui mừng dâng cúng cho các tu sĩ. Cho nên, tại các quốc gia Phật giáo, việc đó không là vấn đề phải lo nghĩ. Nhưng ở đây và những quốc gia khác, nó có thể là một vấn đề đáng lo ngại.

Học viên: Hiện tại, y phục đã được thực hiện một cách thương mại. Có mùa hay dịp để người ta dâng cúng y phục.

Giảng sư: Không. Thật ra các cư sĩ tại gia làm vải chứ không phải làm y. Hiện tại đang là mùa dâng cúng y Kāṭhina. Y Kāṭhina thì khác với những y thường. Sự khác nhau là chúng tôi phải làm những bộ y này trong vòng một ngày. Giả sử vị cư sĩ đến tự viện và cúng dường không phải là một bộ y hoàn chỉnh mà là vải để dùng làm y Kāṭhina. Nếu chúng tôi nhận vải đó, thì chúng tôi phải hoàn thành trong ngày đó. Tức là tám vải đó phải trở thành bộ y trong ngày đó. Đó là trường hợp vào những ngày xa xưa khi mà những bộ y làm sẵn chưa có hoặc là họ không muốn cúng dường y làm sẵn. Trong trường hợp đó, tất cả các tu sĩ trong tự viện phải làm việc cùng với nhau. Một vài vị nấu thuốc nhuộm. Một vài vị khâu may. Một vài vị cắt và vắn vắn. Mọi người phải góp tay vào.

Theo truyền thống đó, tại Miến Điện ngày này, người ta có một ngày hội dệt vải. Họ mượn hay áp dụng cụm từ ‘không bị thiu, không bị cũ’ vào việc dệt vải của mình. Họ cố gắng dệt từ sáu giờ tối cho đến trước rạng đông của ngày hôm sau. Có cả một cuộc thi nữa. Các cô gái dự thi dệt vải



để làm y. Tôi không biết cách họ chọn người thắng cuộc như thế nào.

Thật ra, cụm từ ‘không bị thiu, không bị cũ’ được sử dụng trong cộng đồng tu sĩ. Điều đó có nghĩa là chúng tôi phải làm y trong chính ngày mà vải được nhận. Vải đó phải không được trở thành ‘thiu’ hoặc ‘cũ’ vào ngày hôm sau. Chúng tôi gọi y như vậy là ‘y không bị thiu’ hay ‘y không bị cũ’. Một bộ ‘y không bị thiu’ là bộ y được làm trong cùng ngày vải được nhận.

Mọi người ngày nay nói rằng họ đang dâng cúng những ‘bộ y không bị thiu’. Nhưng thật ra, việc họ làm là chỉ dệt vải còn các tu sĩ phải làm các bộ y. Ngày nay, chúng tôi khỏe hơn vì hiện tại đã có những bộ y được làm sẵn và chúng tôi không cần phải làm gì cả. Nhưng đôi lúc, mọi người lại muốn các tu sĩ thực hiện một vài việc như các vị đã làm trong những ngày xa xưa. Khi tôi còn sống tại Sagaing ở Miến Điện, vị đứng đầu của một tự viện đã có ý tưởng là tại sao chúng tôi lại không làm những việc mà các tu sĩ đã làm vào những ngày cổ xưa. Cho nên, vị đó đã cho mọi người mang vải đến tự viện. Rất nhiều việc phải làm vì thậm chí phần nhỏ nhất của bộ y cũng phải được nhuộm hai hoặc ba lần, chứ không chỉ một lần. Nếu có mưa thì sẽ vô cùng khó khăn. May mắn là chúng tôi đã ở Thượng Phần Miến Điện. Chúng tôi đã xoay xở hoàn thành đúng thời gian. Sản phẩm không được khô ráo cho lắm, nhưng nó đã có thể được dùng như một bộ y.

Đó là lý do tại sao lại có những bộ y thương mại. Ngày nay, các tu sĩ không biết làm y như thế nào – kích cỡ các phần và may vá chúng lại như thế nào. Hầu hết các tu sĩ hiện nay không biết những điều đó.

Khi tôi đến quốc gia này (ND: Hoa Kỳ) lần đầu, mọi người đã yêu cầu tôi đặt mua y từ Miến Điện. Tôi đã nói tại sao không làm y tại đây. Cho nên, tôi đã hướng dẫn cho họ kích cỡ của những bộ y.

Học viên: Những hình vuông trong bộ y là cái gì vậy a?

Giảng sư: Thật ra chúng tượng trưng cho những thửa ruộng theo như trong kinh sách ghi lại. Đức Phật đang trên đường du hành. Ngài đang ở trên một đỉnh núi. Ngài nhìn xuống và thấy các thửa ruộng. Các bạn biết là các thửa ruộng ở Ấn Độ thì nhỏ thôi, không như những thửa ruộng tại Hoa Kỳ. Ở đây, máy móc được sử dụng, cho nên các thửa ruộng có thể dài hai hoặc ba dặm<sup>1</sup>. Ở Ấn Độ, một thửa ruộng có lẽ chỉ rộng khoảng mười hoặc 20 thước Anh<sup>2</sup> mà thôi. Cho nên, Đức Phật đã thấy được những đường ranh giới của những thửa ruộng. Rồi Ngài đã hỏi ngài Ānanda là có thể may y phục như vậy được không. Ngài Ānanda trả lời là ngài có thể làm được. Cho nên, ngài Ānanda đã may y phục giống như khuôn mẫu của những thửa ruộng.

Đối với bộ y này, chúng tôi thường thường có năm phần. Đây là một phần. Có một chút may vá ở đây. Rồi có một phần khác. Phần thứ ba thì rộng hơn hơn hai phần kia. Ở đây có một khung nhỏ nhỏ. Có hai khung trong một phần. Những đường ranh giới này phải được cắt ra và rồi may vá lại với nhau. Nhưng ngày nay, họ không cắt chúng ra. Họ chỉ gấp lại và may chúng lại.

Học viên: Ý tưởng là các vị tu sĩ gộp nhặt các mảnh vải từ mọi nơi.

<sup>1</sup> ND: 1 dặm = 1.609 km

<sup>2</sup> ND: 1 thước Anh = 0.914 m

Giảng sư: Đúng vậy. Các bạn có thể không có được vải đúng kích cỡ. Các bạn phải nhặt những mảnh vải nhỏ và may ghép chúng thành một bộ y.

Học viên: Mọi người có phải theo đúng khuôn mẫu không?

Giảng sư: Có chứ. Bộ y này có nhiều phần hơn. Số phần thì là số lẻ – 7, 9, 11, 13, 15.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## 9. Hạnh Ở Rừng

Hôm nay chúng ta đến phân hạnh ở rừng. Trước khi chúng ta nghiên cứu về hạnh ở rừng, chúng ta cần phải hiểu nơi nào là khu rừng và nơi nào là ngôi làng, khi so sánh với khu rừng. Để hiểu về ngôi làng, chúng ta cần phải hiểu lãnh vực hay các vùng phụ cận của một ngôi nhà – cái gì là nhà, cái gì là những vùng phụ cận của nó, rồi ngôi làng, và rồi khu rừng.

Ngôi làng là nơi trú ngụ của loài người. Nó có thể bao gồm chỉ có một ngôi nhà hay có nhiều ngôi nhà. Nó có thể có tường thành bao quanh hoặc không có tường thành bao quanh. Loài người có thể đang sống hoặc không đang sống ở đó tại thời điểm hiện tại. Thậm chí một cái nhà lưu động<sup>1</sup> cũng được gọi là “một ngôi làng ở đây nếu có người sinh sống trong đó ít nhất là bốn tháng. Nơi như vậy được gọi là ‘ngôi làng’.”

Rồi Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) miêu tả về các vùng phụ cận của một ngôi làng. Các bạn sẽ tìm thấy điều này trong đoạn văn 48. Vùng phụ cận của ngôi làng được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “khu trại” trong đoạn văn số 48.

xác định tùy thuộc vào việc ngôi làng đó có tường thành bao bọc hay không. Nó có thể có tường thành bao bọc xung quanh hoặc có hai cổng làng giống như thành phố Anurādhapura tại Sri Lanka. Anurādhapura là một thành phố cổ. Đó đã là thủ phủ của Phật Giáo Nam Truyền (Theravāda) tại Sri Lanka. Tại thành phố này đã có một ngôi tự viện rất lớn nơi mà ngài Buddhaghosa đã đến đó. Ngài đã được các tu sĩ tại đó cho phép biên soạn các Sớ Giải. Đường như tại nơi đó có hai cổng làng, một bên trong và một bên ngoài. Một người không phải đứng giữa hai cổng làng như được trình bày trong bản dịch (ND: bản dịch tiếng Anh của ngài Ñānamoli), mà là người đứng tại cổng làng bên trong (Như vậy có lẽ là có hai cổng làng – một bên ngoài và một bên trong) có thể ném hòn đá.<sup>1</sup>

Ở đây có sự khác biệt về quan điểm trong việc hòn đá được ném như thế nào. Những vị chuyên và giỏi về Luật (Vinaya) cho rằng họ nên ném hòn đá như khi họ muốn phô trương sức mạnh của mình. Tức là họ nên ném hòn đá với tất cả sức mạnh có thể có của mình. Nơi mà hòn đá rơi xuống thì được gọi là ‘vùng phụ cận của ngôi làng’.

Tuy nhiên, những vị chuyên và giỏi về Kinh (Suttanta)<sup>2</sup> thì cho rằng hòn đá không nên được ném theo cách đó. Các vị cho rằng nó nên được ném như khi các bạn xua đuổi những con quạ đi. Các bạn có lẽ không dùng nhiều sức mạnh khi các bạn xua đuổi những con quạ đi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch và bỏ qua chi tiết về thành phố Anurādhapura cũng như việc ngôi làng có hai cổng làng. Nguyên văn Pāli là: “Gāmāpacāro nāma parikkhittassa gāmassa sace anurādhapurasseva dve indakhālā honti, abhantarime indakhīle ṭhitassa thāmamajjhimassa purisassa leḍḍupato” và có ý nghĩa như ngài Silānanda giải thích ở đây.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dùng cụm từ “theo luận sư căn cứ vào kinh” trong đoạn văn 48.

Nơi hòn đá rơi xuống theo cách này chính là vùng phụ cận của ngôi làng. Đây là cho trường hợp của ngôi làng có tường thành chung quanh nó.

Còn về ngôi làng không có tường thành thì sao? Trong trường hợp này, phải có một ngôi nhà ở bờ rìa. Từ những vùng phụ cận của ngôi nhà ở bờ rìa, chúng ta phải ném hòn đá theo như phương thức ở trước. Như vậy, chúng ta có ngôi nhà, vùng phụ cận của ngôi nhà, ngôi làng, vùng phụ cận của ngôi làng. Bây giờ, một người đứng tại vùng phụ cận của ngôi nhà ném hòn đá và hòn đá rớt xuống. Đó là ngôi làng. Rồi chúng ta lại ném hòn đá khác, khi hòn đá khác rơi xuống thì đó là vùng phụ cận của ngôi làng. Đây là cho trường hợp của những ngôi làng không có tường thành chung quanh. Vùng ngoài khu vực đó được gọi là ‘rừng’ hay ‘khu rừng’.

Khu rừng là gì? Theo Luật (Vinana), ‘khu rừng’ là nơi không phải là ngôi làng và vùng phụ cận của ngôi làng.

Học viên: ‘Vùng phụ cận’ có phải là biên giới không?

Giảng sư: Nó không phải là biên giới. Nó là khu vực thuộc vào ngôi làng. Nó không phải là địa phận ngôi làng, nhưng nó là vùng phụ cận của ngôi làng, tức là vùng đất của ngôi làng.

Học viên: Tôi nghĩ ở đây họ có lẽ gọi nó là vùng ảnh hưởng hay vùng có liên quan.

Giảng sư: Nó là vùng đất bên ngoài địa phận ngôi làng, nhưng nó được cho hay được xem là thuộc vào ngôi làng. Bên ngoài khu vực này là phần chúng ta gọi là ‘khu rừng’ ở đây.

Khu rừng được miêu tả khác nhau theo Luật (Vinaya), Kinh (Suttanta) và Thắng Pháp (Abhidhamma).

Chúng ta có ba loại rừng. Theo Luật (Vinaya), rừng là khu vực ngoài ngôi làng và vùng phụ cận của ngôi làng. Theo Thắng pháp (Abhidhamma), khu vực ngoài những công làng, ở ngay ngoài những công làng, được gọi là ‘rừng’. Theo Kinh (Suttanta), lại có một định nghĩa khác nữa về làng. Chúng ta sẽ phải nương theo phương pháp của Kinh (Suttanta) ở đây. Theo phương pháp của Kinh (Suttanta), khu rừng là nơi cách xa ngôi làng hoặc các vùng phụ cận của ngôi làng ít nhất là 500 lần chiều dài của cây cung. Cây cung này phải nên là cây cung được dùng bởi những người thầy dạy bắn cung. Nó phải là cây cung mạnh và chắc. Cây cung mạnh và chắc được cho là dài khoảng bốn cánh tay<sup>1</sup>. Tức là khoảng sáu feet<sup>2</sup>. Như vậy, chúng ta nhân 6 với 500 là khoảng 3.000 feet. Do đó, khu rừng thì cách ngôi làng hoặc vùng phụ cận của ngôi làng khoảng 3.000 feet. Khu vực như vậy là khu rừng ở đây.

Nếu ngôi tự viện trong rừng không có tường thành, thì chúng ta phải đo từ tòa nhà ở ngoài rìa nhất. Từ tòa nhà đó, chúng ta ném một hòn đá. Và rồi từ chỗ hòn đá rơi xuống, chúng ta ném thêm hòn đá nữa. Khoảng cách giữa hai lần ném đá phải là 3.000 feet.

Cách thức ném hòn đá là như được trình bày trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) và các Sớ Giải. Nói một cách phỏng chừng, khu vực được gọi là ‘rừng’ phải cách xa nơi cư trú của con người khoảng 3.000 feet hoặc 1.000 thước Anh<sup>3</sup>. Nếu gần hơn như vậy thì nó không được gọi là ‘rừng’.

<sup>1</sup> ND: Độc giả xem thêm Luật (Vinaya) để hiểu rõ về ‘cánh tay’.

<sup>2</sup> ND: 1 foot = 0.3048 m

<sup>3</sup> ND: 1 thước Anh (yard) = 3 feet

Trong đoạn văn 50, có câu văn như sau: “Đây là kích thước hay chuẩn mực ở đây.”<sup>1</sup> Từ Pāli được dùng là ‘pamāṇa’, có thể có nghĩa là kích thước hay chuẩn mực và cũng có nghĩa là phương tiện để có được hoặc để đưa đến sự hiểu biết đúng đắn. Trong luận lý học Hindu, có nhiều loại phương tiện đưa đến sự hiểu biết đúng đắn – sự hiểu biết đúng đắn do nhận thức, do suy luận, do kinh điển (tức là các văn bản có uy lực) và vân vân. Ở đây, ‘kích thước hay chuẩn mực’ thật ra có nghĩa là quyền lực. Như vậy, đây là quyền lực hay uy quyền. Tức là chúng ta phải nương theo Số Giải của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya). “Trong Số Giải Trung Bộ Kinh (Majjhima) có nói rằng, bỏ qua các vùng phụ cận của tự viện và ngôi làng, khoảng cách phải đo đạc là giữa nơi hai hòn đá rơi xuống.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là hòn đá rơi xuống từ tự viện và hòn đá rơi xuống từ ngôi làng. Khoảng cách giữa nơi những hòn đá rơi xuống phải là 500 lần chiều dài của cây cung.

Học viên: Tôi nghĩ là không có người nào có thể ném hòn đá đi xa 2.000 thước Anh.

Giảng sư: Không. Nó là 1.000 thước Anh từ những lần ném những hòn đá. Một lần ném không phải là 1.000 thước Anh hoặc là 500 lần chiều dài của cây cung. Các bạn đứng tại cổng của ngôi làng và ném một hòn đá. Rồi một người khác đứng tại vùng phụ cận của ngôi tự viện trong rừng và ném một hòn đá. Khoảng cách giữa hai hòn đá này phải là 1.000 thước Anh.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH bỏ qua, không dịch câu văn này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Luận Trung bộ nói bỏ vùng phụ cận của viện và của làng, khoảng cách phải đo là giữa hai tầng đá rơi” trong đoạn văn số 50.

Học viên: Tại sao một văn bản mang tính tôn giáo lại đi định nghĩa những vấn đề như vậy? Có phải vì họ là cơ quan lãnh đạo hay cai trị vào thời đó không?

Giảng sư: Đó không phải là sự đo đạc mang tính cai trị hoặc do cơ quan lãnh đạo có thẩm quyền chế định ra. Tôi nghĩ rằng nếu nó là khoảng 1.000 thước Anh thì các bạn có thể có được sự cô lập nào đó. Các bạn không nghe nhiều âm thanh từ ngôi làng vào những ngày xa xưa đó. Ngày nay thì các bạn có thể nghe tiếng ồn ở mọi nơi – từ máy bay, từ các máy phát thanh. Ngày nay cực kỳ khó tìm được nơi mà chúng ta có thể thật sự gọi là ‘rừng’.

“Thậm chí nếu ngôi làng ở gần đó và những người trong tự viện có thể nghe được âm thanh của người trong làng, nhưng nếu không thể đi thẳng đến ngôi làng do bởi đá, sông và vân vân ngăn cách ở giữa, thì khoảng cách 500 lần chiều dài của cây cung có thể được xem hay được tính bằng con đường đó (tức là bằng con đường thông thường) thậm chí nếu chúng ta phải đi bằng tàu thuyền.”<sup>1</sup> Có thể nó là một con đường ngoằn ngoèo, nhưng nếu nó cách xa 500 lần chiều dài của cây cung thì nó được chấp nhận.

“Nhưng với người ngăn chặn con đường đi đến ngôi làng chỗ này chỗ kia với mục đích (làm dài nó ra để có thể nói rằng ông ta đang) trì hoãn hạnh đầu đà này, thì ông ta đang lừa bịp.”<sup>2</sup> Từ Pāli được dùng có nghĩa là kẻ trộm; như vậy, có nghĩa là kẻ trộm cướp phẩm mạo hành hạnh đầu đà này.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngay cả khi làng ở gần kề, có thể nghe tiếng người từ trong tự viện, tự viện ấy vẫn được xem là trú xứ ở rừng nếu khoảng giữa có những mỏm đá, sông v.v... Ngăn cách không thể đi thẳng đến và độ dài khoảng cách đường thủy là 500 cung” trong đoạn văn số 51.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu người nào cố ngăn bít chỗ này chỗ kia trên đường vào làng, làm cho nó dài ra để có thể bảo rằng mình làm đúng luật thì đó là khổ hạnh bịp” trong đoạn văn số 51.



Tôi nghĩ những phần còn lại thì không khó hiểu. Vị hành theo bậc thượng phải luôn luôn nhìn thấy rạng đông trong rừng. Vị đó phải ở trong rừng vào thời điểm của rạng đông. Vị hành theo bậc trung thì được phép sống trong ngôi làng trong suốt bốn tháng mùa mưa. Khi mùa mưa đến, vị đó có thể sống trong tự viện. Vị hành theo bậc hạ còn có thể sống trong tự viện (vihāra) vào những tháng mùa đông nữa. Như vậy, vị này được phép sống trong tự viện (vihāra) bốn tháng mùa mưa và bốn tháng mùa đông. Vị này thực hành hạnh đầu đà này chỉ trong bốn tháng mùa hè. Đây là vị hành theo bậc hạ.

Các lợi ích thì không khó để hiểu. Đây là hạnh đầu đà ở rừng.

## 10. Hạnh Ở Gốc Cây

Tiếp theo là hạnh đầu đà ở gốc cây. Điều đó có nghĩa là sống dưới một cội cây. Vị đó nên tránh một số loại cây cụ thể được trình bày ở đây. Vị đó nên tránh cội cây gần biên giới vì có thể có chiến tranh hay xung đột giữa hai vị vua hoặc hai người cai trị những vùng đó. Vị đó phải tránh cội cây như vậy.

Vị đó phải tránh cây đền thờ vì mọi người tụ họp xung quanh cây đó. Vị đó không thể có được sự ẩn cư.

Vị đó nên tránh cây có mù vì nó nguy hiểm. Vị đó nên tránh cây có trái, cây có dơi, cây có hốc rỗng (Cây có hốc rỗng có nghĩa là cây có hang lỗ nơi mà rắn và các động vật hoang dại sinh sống), hoặc cây đứng ngay giữa tự viện. Nhiều người đến viếng tự viện và do đó, vị đó có lẽ không có được sự ẩn cư. Vị đó có thể chọn một cội cây đứng ở bên rìa của tự viện (tránh khỏi nơi mọi người tụ họp). Đó là loại cội cây vị đó phải chọn.

Có ba cấp bậc. “Ở đây, vị hành bậc thượng không được phép dọn dẹp (hoặc cho người dọn dẹp) sạch sẽ cội cây mà vị đó chọn sống dưới đó.”<sup>1</sup> Vị hành bậc thượng phải sống ở đó trong môi trường vốn có. “Vị đó chỉ có thể dùng chân của mình đẩy đi những lá cây rơi xuống trong quá trình sống tại đó.” Vị đó không được làm cho nơi đó đẹp đẽ và quyến rũ.

“Vị hành bậc trung được phép nhờ hoặc yêu cầu người tình cờ đi qua hoặc tình cờ ghé đến làm gọn gàng sạch sẽ nơi đó. Vị hành bậc hạ có thể sống ở đó sau khi tập trung những người hộ tăng hoặc các sa-di và yêu cầu họ làm sạch, san bằng, trải cát và làm hàng rào có cửa xung quanh cội cây.”<sup>2</sup> Luôn luôn có ba hạng người. Ngay giây phút mà vị đó đi vào một nơi có che phủ thì hạnh đầu đà đó bị đứt gãy.

## 11. Hạnh Sống Ngoài Trời

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh sống ngoài trời. Không có tòa nhà, cây cối nào. Vị đó phải sống giữa trời. Điều này có lẽ chỉ có thể xảy ra tại những nước nhiệt đới ở châu Á, chứ không thể xảy ra tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ). Vị đó được phép đi vào ngôi nhà thực hành lễ Bố-tát (Uposatha). Đây là ngôi nhà mà các tu sĩ tụ họp lại hai lần một tháng để tụng đọc và lắng nghe các giới điều trong Giới Bản Pāṭimokkha. “Vị hành hạnh sống ngoài trời được phép đi vào nhà thực hành lễ Bố-tát (Uposatha) với mục đích nghe

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 1 không được phép quét dọn sạch sẽ gốc cây đã chọn, mà chỉ có thể dùng chân đá hất đi những lá rụng trong khi ở” trong đoạn văn số 57.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo cấp 2 có thể nhờ 1 người nào đi ngang quét dọn gốc cây. Cấp 3 có thể sai những chú tiểu trong chùa quét, san bằng đất, rải cát, làm rào quanh gốc cây với một cái công vào” trong đoạn văn số 57.

Pháp (Dhamma) hoặc với mục đích tham dự lễ Bô-tát. Nếu trời mưa trong khi vị đó đang ở bên trong, vị đó có thể ở trong đó cho đến khi mưa tạnh rồi đi ra thay vì đi ra trong khi trời còn đang mưa. Vị đó được phép đi vào trai đường hoặc hòa đường<sup>1</sup> (Hòa đường là phòng làm toát mồ hôi. Nó giống như là cái nhà tắm hơi) để thực hành các phận sự, hoặc đi vào bên dưới một mái che để trình hỏi các trưởng lão trong trai đường về một bữa ăn (để thỉnh mời các ngài đến một bữa ăn hoặc bạch hỏi xem các ngài muốn dùng gì), hoặc khi giảng dạy hay tham dự các lớp học, hoặc mang vào bên trong các giường, ghé, vân vân, bị bỏ bên ngoài không đúng cách.”<sup>2</sup> Đối với những mục đích này thì vị đó có thể đi vào nơi có mái che.

“Nếu vị đó đang đi trên đường và có mang theo một nhu yếu phẩm của một trưởng lão và trời lại mưa” – tức là vị đó có mang theo một vài thứ đồ vật của một vị trưởng lão. Nếu vị đó ở trong trường hợp này – “vị đó được phép đi vào nhà nghỉ bên đường. Nếu vị đó không có mang gì theo trong mình, vị đó không được phép vội vã để đi vào nhà nghỉ; nhưng vị đó có thể đi với tốc độ bình thường vào nhà nghỉ và ở đó trong thời gian trời mưa.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là ‘nhà bếp’ trong đoạn văn 60.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người theo hạnh này được phép đi vào nhà Bô tát để nghe pháp hoặc bố tát. Nếu trong khi vị ấy đang ở trong nhà mà trời mưa, vị ấy có thể chờ hết mưa rồi đi ra. Vị ấy có thể vào nhà ăn, nhà bếp để làm phận sự hoặc vào dưới một mái che để hỏi những thượng toạ tỳ kheo về một bữa ăn, vào để dạy hay học, để khuân vác đồ đạc từ ngoài” trong đoạn văn số 60.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu đang đi mang theo đồ dùng của các thượng toạ mà trời đổ mưa thì được vào một chỗ trú cho nhanh, nhưng nếu không mang gì cả thì phải đi với tốc độ bình thường vào chỗ trú” trong đoạn văn số 60.

Ở đây cũng có ba cấp bậc. “Vị hành theo bậc thượng không được phép sống gần một cội cây, hoặc một tảng đá, hoặc một ngôi nhà.”<sup>1</sup> Vị đó phải ở xa chúng. Vị đó không được sống gần những vật như vậy. “Vị đó nên làm một ngôi lều bằng y vải giữa trời và sông trong đó.”<sup>2</sup> Có nghĩa là ngôi lều được làm bằng vải hoặc y. Nó có thể được dùng để ngăn che gió, nhiệt và lạnh.

“Vị hành theo bậc trung được phép sống gần một cội cây, hoặc một tảng đá, hoặc một ngôi nhà miễn là vị đó không được che chở bởi chúng.”<sup>3</sup> Như vậy, vị đó có thể sống gần những vật này.

“Vị hành theo bậc hạ được phép (dùng) những thứ như sau: một (tảng đá) che trên mà không có đường rãnh cắt ở trong nó (Nó giống như là cái hiên. Khi mưa rơi xuống, mưa sẽ chảy đi mà không rớt xuống vùng đó), một túp lều bằng các cành cây, vải làm cứng với bột, và túp lều bỏ hoang bởi những người trồng ruộng, và vân vân.”<sup>4</sup> Họ dựng lên một cái chòi như vậy. Và rồi khi họ đi, họ để lại cái chòi đó như vậy. Vị đó có thể sử dụng cái chòi đó.

## 12. Hạnh Ở Nghĩa Trang

Hạnh đầu đà tiếp theo là hạnh ở nghĩa trang. “Vị hành hạnh đầu đà ở nghĩa trang không nên sống tại nơi mà được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 1 không được ở gần một góc cây, mỏm đá hay nhà” trong đoạn văn số 61.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phải dùng một tấm y làm lều mà ở giữa trời” trong đoạn văn số 61.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 2 được ở gần một góc cây, tảng đá, nhà, mà không ở dưới đó” trong đoạn văn số 61.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 3 thì có thể ở dưới một hốc đá không có ống máng (đục để ngăn mưa lụt), dưới lều bằng cành cây, dưới một tấm lều vải được hò cho cứng và dưới một cái lều của người canh ruộng bỏ không” trong đoạn văn số 61.

người xây dựng nên ngôi làng định danh là ‘nghĩa trang’, bởi vì nó không phải là nghĩa trang trừ phi một xác chết đã được thiêu tại đó.” Khi họ lập dựng nên ngôi làng lúc khởi đầu, họ dành riêng một phần đất làm nghĩa trang. Nếu chưa có xác chết nào được mai táng hoặc hỏa táng tại đó, thì nó chưa được gọi là nghĩa trang. “Ít nhất một xác chết đã phải được thiêu tại đó. Ngay khi một xác chết được thiêu tại đó, thì nó trở thành nghĩa trang. Thậm chí nó bị bỏ hoang cả chục năm, nó vẫn là nghĩa trang.”<sup>1</sup>

Một vị sống trong nghĩa trang phải rất cẩn thận. Vị đó phải tuân theo một vài luật định. “Vị sống tại đó không nên cho xây dựng đường kinh hành, lều trại, vãn vãn, cho sắp đặt giường ghế, và cho soạn sẵn nước uống, tắm rửa và rồi thuyết giảng Pháp (Dhamma) (Vị đó phải không nên làm tất cả những việc này); vì sự thực hành này là một việc vô cùng trọng yếu (Nó rất là quan trọng).”<sup>2</sup>

“Bất kỳ ai đến sống tại đó cũng nên tinh cần. Và trước hết vị đó nên thông báo cho vị trưởng lão của Tăng chúng hoặc cho người đại diện của nhà vua tại địa phương để ngăn tránh các vấn đề phiền phức.”<sup>3</sup> Đôi lúc các kẻ trộm cướp có thể lui tới nơi đó. Họ có thể tồn trữ một cái gì đó ở đó. Khi các chủ nhân đến và những kẻ trộm cướp đã đi mất, thì họ có thể nghi vị tỷ-kheo là kẻ trộm. Tức là sự nguy

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người ấy không được ở một nơi chỉ có cái tên là ‘đất nghĩa trang’ vì chỗ nào không có tử thi được đốt thì không phải nghĩa địa. Nhưng khi đã có tử thi đã được đốt ở đấy, thì chỗ ấy trở thành nghĩa địa, dù có bị bỏ phế đã hơn 10 năm” trong đoạn văn số 64.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người sống ở nghĩa địa không được sai làm sẵn những đường đi, lều trại... đặt sẵn bàn ghế giường, nước rửa, nước uống và giảng pháp, vì khổ hạnh là việc trọng đại hơn” trong đoạn văn số 65.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy phải tinh cần và phải báo cho các bậc trưởng lão hoặc chính quyền địa phương biết để ngăn ngừa sự lôi thôi” trong đoạn văn số 65.

hiềm: bị cho là nghi phạm. Do đó, vị tỳ-kheo mà sẽ sống trong nghĩa trang thì nên báo cho vị trưởng lão tại tự viện và cũng nên báo cho chính quyền địa phương.

“Khi vị đó đi kinh hành tới lui, vị đó nên nhìn giàn hỏa thiêu với nửa con mắt.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó nhìn giàn hỏa thiêu và nhìn đường đi kinh hành, nhìn qua nhìn lại như vậy.

“Trên đường đến nghĩa trang, vị đó nên tránh những đường chính và nên đi theo đường mòn. Vị đó nên xác định các đối tượng (ở đó) khi còn ban ngày.” Như vậy, vị đó phải đến đó vào ban ngày và ghi chú hay lưu ý mọi thứ, hay mọi vật, ở đó, vì nếu vị đó không ghi chú hay không lưu ý mọi vật ở đó và đi vào ban đêm, vị đó có thể cảm thấy kinh sợ đối với một vài thứ ở đó. Do đó, vị đó phải lưu ý ghi chú tất cả mọi vật – “để chúng sẽ không hiện ra thành những hình hài đáng sợ cho vị đó vào ban đêm. Thậm chí, nếu những phi nhân có lượn lơ kêu hú, vị đó cũng không được liệng ném hay đánh đập chúng với bất kỳ thứ gì.”<sup>2</sup> Các nghĩa trang thường là những nơi cho ma quỷ và các vong nhân. Và chúng có thể la hú.

“Vị đó không được phép ngưng đi vào nghĩa trang đầu chỉ là một ngày. Các vị trùng tuyên Tăng Chi Bộ (Anguttara) nói rằng, sau khi trải qua canh giữa tại nghĩa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi đi kinh hành, nên vừa đi vừa nhìn giàn hoá (để thiêu tử thi) với nửa con mắt” trong đoạn văn số 65.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trên đường đi đến nghĩa địa, vị ấy phải tránh những chính lộ và theo con đường mòn. Cần nhận kỹ những sự vật ở đây vào lúc ban ngày để về đêm, khỏi tưởng ra những hình thù ghê sợ. Ngay cả lúc phi nhân (ma) có đi vất vờng vừa đi vừa rú lên, vị ấy cũng không được ném vật gì vào những hồn ma ấy” trong đoạn văn số 65.

trang, vị đó được phép rời nghĩa trang vào canh cuối.”<sup>1</sup> Một đêm được chia ra làm ba canh – canh đầu, canh giữa và canh cuối. “Sau khi ở tại nghĩa trang vào canh giữa, vị đó được phép rời nghĩa trang vào canh cuối.” Như vậy, canh cuối là từ 2 giờ sáng cho đến 6 giờ sáng. Từ 6 giờ tối đến 10 giờ tối là canh đầu và từ 10 giờ tối cho đến 2 giờ sáng là canh giữa.

“Vị đó không nên dùng các thực phẩm như bột mè, đậu hàm<sup>2</sup>, cá, thịt, sữa, dầu, đường, vân vân, những thứ mà được các phi nhân thích.”<sup>3</sup> ‘Vị đó không nên dùng’ có nghĩa là không nên ăn những thứ này, chứ không có nghĩa là không ‘mang’ những thứ này vào nghĩa trang.<sup>4</sup> Vị đó cũng không nên mang chúng vào nghĩa trang.

Học viên: Đậu hàm (pease pudding) là gì?

Giảng sư: Tôi không biết nó có nghĩa là gì. ‘Pease’ có nghĩa là gì?

Học viên: Một loại mè.

Giảng sư: Tôi nghĩ nó là đậu hoặc nó có thể là gạo trộn với đậu (māsabhatta). Tại quốc gia của chúng tôi, mọi người nấu gạo với đậu.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không được bỏ công việc đi đến nghĩa địa dù chỉ một ngày. Những vị tụng đọc Tăng chi bộ kinh bảo, sau khi trải qua canh giữa tại nghĩa địa, hành giả được phép rời khỏi vào canh cuối” trong đoạn văn số 65.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là ‘bánh bao’ ở đoạn văn 65. Thanh Tịnh Đạo – Phần Giới của Tỳ-khưu Ngô Đạo dịch là ‘bánh đậu’ ở trang 191. Từ tiếng Anh là ‘pease pudding’. Từ tiếng Pāli là ‘māsabhatta’. Lưu ý từ đây về sau Thanh Tịnh Đạo – Phần Giới của Tỳ-khưu Ngô Đạo được viết tắt thành TTD-G-ND.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không được ăn những thứ như bột mè, bánh bao, cá thịt, sữa, dầu... Những thứ ma ưa thích” trong đoạn văn số 65.

<sup>4</sup> ND: Từ tiếng Anh được dùng trong TPOP-BN là ‘take’.

“Vị đó không nên đi vào nhà của mọi người.”<sup>1</sup> Lý do được trình bày trong phần chú thích: “Vị đó không nên đi vào nhà của mọi người vì vị đó có mùi của người chết và bị những ngạ quỷ hay a-tu-la (pisāca) đi theo.”

“Vị hành bậc thượng nên sống tại nơi luôn có các hoạt động mai táng, tức là nơi luôn có hỏa táng, các xác chết và sự than khóc của mọi người. Vị hành bậc trung được phép sống tại nơi có một trong ba điều này – hỏa táng, các xác chết và sự than khóc của mọi người. Vị hành bậc hạ được phép sống tại nơi mà chỉ có những đặc tính thuần của một nghĩa trang như đã được trình bày.”<sup>2</sup> Nếu đó là nơi mà có ít nhất một xác chết đã được thiêu tại đó, thì đó là nơi dành cho vị đó.

Học viên: [không nghe rõ] có niệm để thấy các phi nhân?

Giảng sư: Chúng tôi tin rằng có các hạng phi nhân sống tại các nghĩa trang. Chúng có thể hiện hình ra cho các tu sĩ ở đó thấy. Chúng tôi tin rằng người bình thường không thể thấy ma quỷ được. Nhưng nếu ma quỷ muốn, chúng có thể hiện hình ra cho người nhân loại thấy. Chúng có thể hiện thành những hình hài đáng sợ và hù dọa người đó đi khỏi nghĩa trang.

Học viên: Trải nghiệm thật sự thì ra sao? Các tu sĩ có thật sự thấy các vong linh không?

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không được đi vào những gia đình” trong đoạn văn số 65.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 1 phải sống tại những nơi luôn luôn có việc thiêu đốt, tử thi và tang lễ. Cấp 2 được phép sống ở nơi chỉ có 1 trong 3 điều ấy. Cấp 3 có thể sống tại 1 nơi chỉ có những đặc tính của một nghĩa địa như đã nói trên” trong đoạn văn số 66.



Giảng sư: Chúng muốn dọa loài người đi khỏi nơi đó, nhưng vị tu sĩ phải cứng rắn và đừng sợ chúng. Nhưng vị đó cũng không nên tấn công chúng. Nếu vị đó muốn tấn công chúng, vị đó phải ‘tấn công’ chúng bằng tâm từ (mettā). Cho nên, có nhiều tâm từ là điều cần thiết cho những tu sĩ sống tại nghĩa trang. Việc này được trì hành như là một sự tu tập đặc biệt để rũ bỏ đi những phiền não.

Học viên: Ngài nói rằng đây là một sự tu tập đặc biệt. Trong ba loại cơ tánh, người có cơ tánh sân dường như không nên đi vào nghĩa trang. Có lẽ người có cơ tánh tham nên đi vào đó.

Giảng sư: Đúng vậy. Nó là nơi thích hợp nhất cho những ai có tánh ham muốn.

### 13. Hạnh Ở Chỗ Nào Cũng Được

Hạnh đầu đà thứ mười hai là hạnh ở chỗ nào cũng được. ‘Chỗ nào’ ở đây có thể chỉ là một cái cốc nhỏ. Khi một khách tăng viếng thăm một ngôi tự viện nào đó, vị đó phải đi đến gặp vị tu sĩ trông coi việc phân chia phòng ốc cho các khách tăng. Nếu vị khách tăng được phân cho một cốc nhỏ, vị đó phải nhận cái cốc đó. Vị hành bậc thượng phải chỉ nhận như vậy; vị đó phải không được từ chối. Vị đó phải không được đi đến xem trước khi chấp nhận phòng. Nó được gọi là ‘hạnh đầu đà ở chỗ nào cũng được’.

“Vị hành hạnh ở chỗ nào cũng được phải hài lòng với bất kỳ nơi nghỉ nào mà vị đó nhận được.” ‘Nơi nghỉ’ ở đây có nghĩa là nơi vị đó ở. “‘Cái này thuộc vào phần của hiền giả.’ Vị đó phải không được bắt/yêu cầu người khác dời chỗ.”<sup>1</sup> Đôi lúc, các tỷ-kheo lớn tuổi hơn (ND: có lẽ có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người lập hạnh này phải bằng lòng với bất cứ chỗ nghỉ nào mình có được, khi người phân phối bảo: ‘Chỗ này thuộc về ông’ vị ấy không được bảo người nào dời chỗ” trong đoạn văn số 69.

nghĩa là hạ hạp cao) có quyền lấy phòng ốc đã được phân phát cho vị tỷ-kheo nhỏ tuổi hơn (ND: có lẽ có nghĩa là hạ lạp thấp). Nếu vị đó thực hành hạnh đầu đà này, thì vị đó phải không được làm như vậy. Vị đó chỉ nhận cái gì phân chia cho vị đó hay cái gì thuộc vào phần của vị đó.

Có ba cấp bậc. “Ở đây, vị hành theo bậc thượng không được phép hỏi về nơi nghỉ thuộc về phần của mình như: ‘Nó có xa không?’ hoặc ‘Nó có gần không?’ hoặc ‘Nó có bị quấy phá bởi phi nhân, rắn và vằn vằn không?’<sup>1</sup> hoặc ‘Nó có nóng không?’ hoặc ‘Nó có lạnh không?’.” Vị đó không được phép hỏi bất kỳ điều nào trong những điều này.

“Vị hành theo bậc trung được phép hỏi, nhưng không được đi xem và thăm định. Vị hành theo bậc hạ được phép đi thăm định và, nếu vị đó không thích, thì được chọn nơi khác.”<sup>2</sup>

## 14. Hạnh Ngồi

Bây giờ đến hạnh cuối cùng, hạnh ngồi. Điều đó có nghĩa là vị đó không nằm xuống bất kỳ lúc nào.

“Vị hành hạnh này có thể đứng dậy bất cứ lúc nào trong ba canh thuộc về đêm và đi tới đi lui: vì nằm xuống là oai nghi duy nhất không được phép (sử dụng).”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch ý này trong đoạn văn số 70 và TTD-G-ND dịch là “có bị áp bức, nhất là vì các hăng phi nhân và rắn không?” trên trang số 193. Nguyên văn Pāli là: “amanussadīghajātikādihi upadduta”.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 2 được phép hỏi nhưng không được đi quan sát trước. Cấp 3 thì được đi quan sát trước và nếu không thích, có thể chọn một chỗ ở khác” trong đoạn văn số 70.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả có thể đứng hoặc đi bất cứ giờ nào trong đêm vì chỉ cấm nằm” trong đoạn văn số 73.

Ở đây cũng có ba cấp bậc. “Ở đây, vị hành theo bậc thượng không được phép dùng vật dựa lưng, hoặc băng vải, hoặc băng cột để tránh bị ngã xuống khi ngủ.”<sup>1</sup> Vật dựa lưng thì rõ ràng. Không khó để hiểu. Băng vải và băng cột thì khó hiểu. Băng vải là loại vải mà các bạn đặt xung quanh cơ thể của mình khi các bạn ngồi. Nó giống như cái này này – một miếng vải hoặc một bộ y. Cái còn lại là một băng vải, không cần thiết là một miếng vải lớn, nhưng là một băng vải được quấn quanh cơ thể. Còn có một loại khác nữa, nhưng nó không được nhắc đến ở đây. Nó là băng tay. Điều đó có nghĩa là ngồi như thế này (Các cánh tay và các bàn tay đan vào nhau để hỗ trợ cho chân). Các tu sĩ không được phép làm điều đó.

Học viên: Trong thời gian hành thiền hay tại mọi lúc?

Giảng sư: Đối với tu sĩ thì không được phép bất cứ lúc nào.

Học viên: Theo truyền thống của chúng tôi, có cái được gọi là ‘cầm nghi’. Nó là một cây gậy để bạn có thể dựa cầm của mình lên đó.

Giảng sư: Không. Đây không phải là cái ‘cầm nghi’. Nó là một tấm vải dùng để quấn quanh người hoặc một băng vải.

“Vị hành theo bậc trung được phép dùng bất kỳ một trong ba loại này. Vị hành bậc hạ được phép dùng vật dựa lưng, băng vải, băng cột, gối nệm, cái ‘năm chi’, và cái ‘bảy chi’. Cái ‘năm chi’ là (cái ghế) được tạo bởi (bốn chân

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 1 không được dùng một chỗ tựa lưng hay dây vải băng ngang người hoặc nịt lưng (phòng khi ngủ bị té)” trong đoạn văn số 74 và TTD-G-ND dịch là: “Người thọ trì bậc thượng, không nên sử dụng vật để dựa, vải lót đầu gối, vải để băng” trên trang số 195.

và) phần dựa cho lưng. Cái ‘bảy chi’ là cái được tạo bởi (bốn chân,) phần dựa cho lưng và dựa (cho tay) ở mỗi bên.”<sup>1</sup> Như vậy, hầu hết những cái ghế ngày nay là bảy chi – bốn chân, phần dựa cho lưng và dựa cho tay ở mỗi bên. Vị hành bậc hạ có thể sử dụng cái ghế để ngồi và ngủ trên đó (trong oai nghi ngồi). Vị đó được phép sử dụng gối nệm.

“Dường như họ đã làm cái ghế như vậy cho vị Trưởng lão Pīṭhābhaya.”<sup>2</sup> Một vài người đã tạo ra cái ghế như vậy, cái ghế có bảy chi dành cho vị Trưởng lão Pīṭhābhaya. Ngài thực hành hạnh đầu đà này cũng như thực hành thiền. Ngài đã trở thành vị Bất Lai và đã chứng đạt Níp-bàn (Nibbāna). Khi các bạn thực hành hạnh đầu đà này thì những vật như vậy là được phép sử dụng.

Tôi nghĩ các bạn đã có nghe về vị thầy (Sayadaw) tại Taungpulu, ngài là vị thành lập nên Tự viện Taungpulu ở Boulder Creek. Ngài đã luôn luôn thực hành hạnh đầu đà này. Ngài đã không bao giờ nằm xuống ngủ cho dầu bất kỳ lý do nào. Ngài luôn luôn ngủ trên ghế hoặc trên so-fa. Tất cả các đệ tử của ngài phải thực hành hạnh đầu đà này. Điều này không dễ chút nào.

Học viên: Luôn luôn?

Giảng sư: Đúng vậy, các bạn không thể tìm thấy cái giường nào tại Tự viện Taungpulu. Các bạn chỉ thấy ghế và

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cấp 2 được dùng bất cứ thứ nào trong 3 loại ấy. Cấp 3 được dùng 1 chỗ tựa, 1 băng vải, 1 nịt lưng, 1 gối dựa, 1 ‘cái 5 chân’ và 1 ‘cái 7 chân’. Cái 5 chân là dụng cụ gồm 4 chân và chỗ dựa lưng (ghế tựa). Cái 7 chân là dụng cụ gồm 4 chân, chỗ dựa lưng và 2 bên có chỗ tựa cánh tay (ghế dựa)” trong đoạn văn số 74.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái 7 chân là dụng cụ gồm 4 chân, chỗ dựa lưng và 2 bên có chỗ ghế như vậy đã được chế cho trưởng lão Pīṭhābhaya (Abhaya ngồi ghế)” trong đoạn văn số 74.

những thứ tương tự như vậy. Các vị chỉ ngồi và ngủ theo cách đó, tức là nghi tựa vào phần lưng ghế.

Đây là mười ba hạnh đầu đà, được xem là để loại trừ các phiền não. Để loại trừ phiền não, các tu sĩ phải thực hành một, hai hoặc nhiều hơn những hạnh đầu đà này tùy khả năng và hợp thời.

## 15. Phần Linh Tinh

Bây giờ, chúng ta đi đến phần giải thích về những khía cạnh linh tinh. Thứ nhất là phân tích các hạnh đầu đà theo Thắng Pháp (Abhidhamma). Điều đầu tiên là ‘Theo Tam Đề Thiện’<sup>1</sup>. Vấn đề này thì hơi khó hiểu. “Ở đây, theo Tam Đề Thiện: tất cả các hạnh đầu đà, tức muốn nói đến việc thực hành các hạnh đầu đà của các bậc Hữu học, phàm nhân và Vô học, có thể hoặc là thiện hoặc là (trong trường hợp của bậc A-la-hán (Arahant)) vô ký.”<sup>2</sup> Trong phần mở đầu của Thắng Pháp (Abhidhamma), các sự thật chân đế được phân tích theo các đầu đề tam. Có 21<sup>3</sup> đầu đề tam như vậy. Đầu đề tam thứ nhất nói rằng: “Có những pháp là thiện (kusala), có những pháp là bất thiện (akusala) và có những pháp là không thiện (kusala) và cũng không bất thiện (akusala).” Nếu chúng ta phân loại những hạnh đầu đà này theo đầu đề tam này, thì điều được ghi nhận là chúng hoặc là thiện (kusala) hoặc là vô ký (tức là không thiện (kusala) và cũng không bất thiện (akusala)). Không thể có hạnh đầu đà bất thiện (akusala). Khi một thường nhân (puthujjana), tức là người chưa chứng đạt được bất kỳ tầng giác ngộ nào,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phương diện Ba Tánh” ở trong đoạn văn 78.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phương diện Ba tánh: Tất cả khổ hạnh của hữu học, phàm phu và A-la-hán đều có thiện hay bất định, chứ không khổ hạnh nào bất thiện (bất định là trường hợp A-la-hán) trong đoạn văn số 78.

<sup>3</sup> ND: Theo sự hiểu biết của chúng tôi thì có 22 Đầu Đề Tam.

và cũng như những vị Hữu học (sekha), tức là những vị đã chứng đạt được những tầng giác ngộ khác nhau nhưng chưa phải là A-la-hán (Arahant), thực hành những hạnh đầu đà này, thì sự thực hành của các vị này được gọi là thuộc vào thiện (kusala). Khi các bậc A-la-hán (Arahant) thực hành những hạnh đầu đà này, sự thực hành của các ngài thuộc vào vô ký (abyākata), tức là không phải thiện (kusala) và cũng không phải bất thiện (akusala). Không thể có bất thiện (akusala) trong các hạnh đầu đà.

Nhưng có người hỏi: “Chúng ta có thể thực hành một trong những hạnh đầu đà này với một mục đích tội lỗi xấu xa hay không?” Tôi muốn nổi tiếng, được mọi người ngưỡng mộ. Tôi muốn nhận quà của họ. Tôi giả vờ thực hành những hạnh đầu đà này. Chẳng lẽ không thể có bất thiện (akusala) trong đó sao? Câu trả lời là ‘không’. Mặc dầu các bạn có thể sống trong rừng với một tâm ý bất thiện (akusala), nhưng chính sự thực hành hạnh đầu đà lại không thể là bất thiện (akusala).

‘Hạnh đầu đà’ có nghĩa là sự thực hành của một vị tu kham khổ. Vị tu kham khổ là người tẩy bỏ bất thiện (akusala). Người mà không tẩy bỏ bất thiện (akusala) thì không được gọi là ‘vị tu kham khổ’. Nếu vị đó không được gọi là ‘vị tu kham khổ’, thì sự thực hành của vị đó không thể được gọi là ‘sự thực hành của vị tu kham khổ’, tức là hạnh đầu đà. Cho nên, hạnh đầu đà không thể là bất thiện (akusala). Nó có thể là thiện (kusala) hoặc là vô ký (abyākata). Vô ký có nghĩa là không phải thiện (kusala) và cũng không phải bất thiện (akusala).

Hạnh đầu đà cũng được định nghĩa là trí tuệ. Trí tuệ được gọi là ‘hạnh đầu đà’. ‘Trí tuệ’ ở đây có nghĩa là paññā. ‘Paññā’ có nghĩa hoặc là thiện (kusala) hoặc là vô

ký. Không thể có trí tuệ (paññā) trong bất thiện (akusala). Vì các hạnh đầu đà được xem là trí tuệ (paññā), chúng không thể là bất thiện (akusala). Do đó, các hạnh đầu đà chỉ có thể là thiện (kusala) hoặc là vô ký (abyākata).

Có một vài người cho rằng các hạnh đầu đà là ở ngoài đầu đề tam này. Chúng không thuộc vào đầu đề tam này. Các hạnh đầu đà không thuộc vào thiện (kusala), bất thiện (akusala) hoặc vô ký (abyākata). Chúng ở ngoài ba pháp này.

Đã có một tự viện tại Anurādhapura ở Sri Lanka, vốn có những quan điểm khác với những quan điểm của đại tự viện. Các vị đó nói rằng những hạnh đầu đà không thuộc vào bất kỳ pháp nào trong ba pháp này – tức là không thuộc thiện (kusala), không thuộc bất thiện (akusala) và không thuộc vô ký (abyākata).

Ngài Buddhaghosa, nhà Sớ giải, nói rằng, nếu như vậy, thì nó phải là một khái niệm. Theo Phật giáo, ‘khái niệm’ thì không phải là sự thật tuyệt đối (paramattha). Nếu nó không phải là sự thật, làm sao nó có thể được thực hành. Cho nên, chúng ta không thể chấp nhận quan điểm của họ. Và hơn nữa, nếu chúng ta xem các hạnh đầu đà là khái niệm, là không có hiện hữu, thì sẽ có mâu thuẫn với những lời dạy của Đức Phật – “tiến đến hành trì những hạnh đầu đà”. Những hạnh đầu đà không nên được xem là khái niệm (paññatti). Các hạnh đầu đà nên được nhìn nhận và được thực hành như là thiện (kusala) hoặc vô ký (abyākata).

Rồi có những giải thích về các thuật ngữ: ‘kham khổ’, ‘các hạnh đầu đà’, ‘những vị giảng về những hạnh đầu đà’ và vân vân. Những điều này thì không khó hiểu. Có một vài vị chính mình thực hành nhưng lại không khuyến khích những người khác thực hành. Có một vài vị lại chỉ khuyến

khích những người khác thực hành nhưng lại không chính mình thực hành.

Các ví dụ, chẳng hạn như ngài Bakkula, được trình bày ở đây trong đoạn văn 82. “Vị đã tẩy trừ các phiền não bằng hạnh đầu đà nhưng không hướng dẫn và chỉ dạy người khác hành hạnh đầu đà, như ngài Bakkula, là ‘kham khổ’ nhưng không phải là ‘vị giảng về những hạnh đầu đà’.”<sup>1</sup> Chính vị đó tự thực hành, nhưng vị đó không khích lệ những người khác thực hành.

Rồi một vị nữa là Upananda. Ngài khuyến khích những vị khác thực hành, nhưng chính ngài lại không thực hành. Rồi có một vị khác nữa đã không thực hành cũng không khuyến khích các vị khác thực hành.

Và cuối cùng là ‘dhammasenāpati’. Đó là ai? Đó là Tướng Quân Chánh Pháp. Các bạn có biết đó là ai không? Đó là ngài Sāriputta. Ngài Sāriputta luôn được gọi là ‘dhammasenāpati’ trong Pāḷi, tức là Tướng Quân Chánh Pháp. Ngài Ānanda được gọi là ‘Vị Thủ Kho Chánh Pháp’. Ngài là ‘Vị Giữ Gìn Chánh Pháp’.

“Các trạng thái kham khổ: năm trạng thái mà đi cùng với chủ ý của sự thực hành một hạnh đầu đà, tức là sự thiếu dục (ít ham muốn), tri túc (biết đủ), viễn ly, ẩn cư, và cái đặc tính đặc biệt hay cụ thể đó<sup>2</sup>, được gọi là ‘các trạng thái kham khổ’ do bởi các từ ‘Phụ thuộc hay nương tựa vào sự thiếu dục và vân vân’.” Tôi không đồng ý với sự chuyển

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người đã rũ sạch những cấu uế nào một khổ hạnh, nhưng không khuyên dạy kẻ khác thực hành khổ hạnh, là hạng thứ nhất, như trường lão Bakkula” trong đoạn văn số 82.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cái có được nhờ các thiện pháp ấy” trong đoạn văn số 83. TTD-G-ND dịch là: “sự có thiện pháp này” trên trang số 199.



ngữ thành ‘cái đặc tính đặc biệt hay cụ thể đó’. Thuật ngữ Pāli ở đây (idamatthitā) là một từ hơi lạ. Nó có nghĩa là sự khao khát (muốn thực hành) những hạnh đầu đà này, sự khao khát (muốn có) những pháp thiện này. Nó là sự khao khát thực hành hay sự khao khát có những thiện pháp này. Thật ra, nó là trí tuệ. Nó sẽ được giải thích sau trong đoạn văn 84.

Sự khao khát thực hành hay sự khao khát về những pháp thiện là trí tuệ. “Ở đây, do nhờ vô tham, một người từ bỏ sự ham muốn đối với những thứ ngăn cấm. Do nhờ vô si (trí tuệ), vị đó từ bỏ sự mê mờ hay ảo tưởng vốn che đậy những nguy hiểm có chứa đựng trong những thứ bị cấm như trên. Và do nhờ vô tham, vị đó từ bỏ đam mê khoái lạc dục trần vốn xảy ra khi sử dụng những gì được phép sử dụng<sup>1</sup>.”<sup>2</sup>

Bây giờ, chúng ta hãy nhìn lại mười ba hạnh đầu đà và xem ai có thể thực hành hạnh gì. Chúng ta hãy xem hạnh nào thích hợp cho người nào. Chúng thích hợp cho người có cơ tánh tham và cho người có cơ tánh si. Có sáu cơ tánh. Chúng ta sẽ học về chúng trong chương tiếp theo.

“Vì việc tu tập những hạnh đầu đà này vừa là một tiến trình khó khăn (Thật ra nó có nghĩa là một sự thực hành khó khăn. Hành trì những hạnh đầu đà không phải là một việc dễ dàng) và vừa là một sự nương trú trong sự viễn ly; và bởi vì nó là một sự thực hành khó khăn, sự ham muốn sẽ

<sup>1</sup> ND: TTD-G-ND dịch là: “Lại nữa, sử dụng vô tham diệt trừ đắm say dục lạc, diễn tiến chủ yếu thọ dụng vật được phép thọ dụng” trên trang số 199.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, nhờ vô tham mà một người từ bỏ tâm tham đối với những vật bị cấm chỉ. Nhờ vô si, vị ấy từ bỏ cái mặt nạ lừa dối khoác ở ngoài những vật ấy để che lấp sự nguy hiểm của chúng. Và nhờ vô tham, vị ấy từ bỏ đam mê khoái lạc giác quan khi sử dụng những vật dụng hợp pháp” trong đoạn văn số 84.

được giảm thiểu, trong khi đó, do bởi tính viển ly của nó, ảo tưởng sẽ được trừ bỏ trong những ai cần mãi. Hoặc sự tu hành hạnh ở rừng và hạnh ở gốc cây ở đây là (cũng) thích hợp cho người có cơ tánh sân; vì sân cũng giảm thiểu trong vị hành giả sống tại đó do không có xung đột.”<sup>1</sup> Vị đó sống một mình, nên không có tranh cãi với ai khác. Vị đó có thể tranh cãi với chính mình.

“Tính theo nhóm và cũng như riêng lẻ. Bây giờ tính theo nhóm: những hạnh đầu đà này thật ra chỉ có tám mà thôi, tức là có ba hạnh chính và năm hạnh đơn lẻ. Ở đây, ba hạnh chính là hạnh khát thực từng nhà, hạnh nhất tọa thực và hạnh ở ngoài trời. Vì vị thực hành hạnh khát thực từng nhà sẽ thực hành luôn hạnh khát thực và hạnh ăn bằng bát; và hạnh không nhận tàn thực sẽ được thực hành một cách tốt đẹp bởi vị thực hành hạnh nhất tọa thực.”<sup>2</sup> Khi một hạnh được thực hành, thì những hạnh khác cơ bản cũng được thực hành.

“Và vị thực hành hạnh ở ngoài trời thì chẳng cần gì cả để thực hành hạnh ở gốc cây hoặc hạnh ở chỗ nào cũng được (ND: Tức là vị thực hành hạnh ở ngoài trời có thể dễ dàng hành luôn hạnh ở gốc cây và hạnh ở chỗ nào cũng được). Cho nên, có ba hạnh chính cùng với năm hạnh đơn lẻ, tức là hạnh ở rừng, hạnh y phẩn tảo, hạnh tam y, hạnh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị việc tu khổ hạnh vừa là một tiến trình khó khăn, vừa là một sự trú trong viển ly: do khó tiến, mà tham giảm thiểu; do tinh cần trong viển ly, si giảm thiểu. Hoặc hạnh ở rừng và ở gốc cây thích hợp cho người nhiều sân, vì sân giảm thiểu nơi một người ở những nơi không vướng vào xung đột” trong đoạn văn số 86.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Theo nhóm, thì những khổ hạnh chỉ gồm có tám: ba chính và năm lẻ. Ba chính, là Khất từng nhà, nhất tọa thực, và ở ngoài trời. Hạnh khát thực từng nhà bao gồm trong hạnh nhất tọa thực” trong đoạn văn số 87. Xin lưu ý là một số chi tiết bị sai lệch ở đây.

ngồi và hạnh ở nghĩa trang, tạo nên chỉ có tám.”<sup>1</sup> Như vậy, mười ba hạnh đầu đà có thể được tính thành tám thôi khi chúng ta chỉ tính những hạnh chính.

Rồi có hai hạnh liên quan đến ý, năm hạnh liên quan đến vật thực, năm hạnh liên quan đến trú xứ và vân vân. Điều thú vị và quan trọng là vị nào có thể hành những hạnh đầu đà nào.

Trong đoạn văn 90 có nói: “Đơn lẻ: với mười ba hạnh đối với các tỳ-kheo (Các tỳ-kheo có thể thực hành tất cả mười ba hạnh đầu đà), tám hạnh đối với các tỳ-kheo ni (Các tỳ-kheo ni có thể thực hành tám hạnh đầu đà), mười hai hạnh đối với các sa-di (Các sa-di (sāmaṇera) có thể thực hành mười hai hạnh đầu đà), bảy hạnh đối với các tịnh nữ và các sa-di ni.”<sup>2</sup> Đối với nữ, trước khi trở thành tỳ-kheo ni, có hai hạng người – tịnh nữ và sa-di ni. Nếu một thiếu nữ hay phụ nữ muốn trở thành tỳ-kheo ni, vị đó phải trải qua một thời gian thử thách, khoảng hai năm chỉ trì giữ sáu giới. Rồi vị đó trở thành sa-di ni (sāmaṇerī). Sau đó, vị đó trở thành tỳ-kheo ni (bhikkhunī). Đối với những vị đó, bảy hạnh đầu đà được cho phép. “Và hai hạnh (được cho phép) đối với thiện nam và tín nữ.”<sup>3</sup> Các cư sĩ cũng có thể thực hành một vài hạnh đầu đà và có hai hạnh họ có thể thực hành được. Tất cả là có 42 sự thực hành.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và một người đã ở ngoài trời thì cần gì phải thọ giới ở gốc cây, hay giới nghỉ chỗ nào cũng được? Bởi vậy, chỉ có ba khổ hạnh chính này, cùng với năm khổ hạnh riêng biệt là ở rừng, mặc y phẩn tảo, hạnh ba y, hạnh ngồi và hạnh ở nghĩa địa làm thành tám khổ hạnh mà thôi” trong đoạn văn số 87.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Riêng biệt, thì có 13 khổ hạnh cho tỳ kheo, 8 cho tỳ kheo ni, 12 cho sa di, 7 cho sa di ni và tịnh nữ” trong đoạn văn số 90.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “2 cho nam, nữ cư sĩ” trong đoạn văn số 90.

“Nếu có một nghĩa trang ở giữa trời mà thỏa mãn mọi yếu tố của hạnh ở rừng, thì một tu sĩ có thể thực hành một lúc tất cả các hạnh đầu đà.”<sup>1</sup> Như vậy, một tỳ-kheo có thể thực hành tất cả mười ba hạnh đầu đà nếu có một nghĩa trang ở giữa trời và nó cách xa ngôi làng khoảng 1.000 thước Anh. Vị tỳ-kheo sống ở đó có thể thực hành tất cả mười ba hạnh đầu đà cùng một lúc.

“Nhưng có hai hạnh đầu đà, tức là hạnh ở rừng và hạnh không nhận tàn thực, thì các tỳ-kheo ni không được phép thực hành do bởi giới luật.”<sup>2</sup> Các tỳ-kheo ni phải trì hạnh những giới luật, nên họ không thể thực hành hai hạnh đầu đà này. Các tỳ-kheo ni không được phép sống tự lập. Họ phải sống không quá gần, nhưng phải gần với các tỳ-kheo. Cho nên, họ không thể thực hành hạnh ở rừng. “Rất khó cho họ thực hành ba hạnh đầu đà, tức là hạnh ở ngoài trời, hạnh ở gốc cây và hạnh ở nghĩa trang, vì vị tỳ-kheo ni không được phép sống mà không có bạn hữu.”<sup>3</sup> Vị tỳ-kheo ni không được phép sống một mình. Vị đó phải có bạn hữu. “Và rất khó tìm được một bạn hữu là nữ nhi với cùng ước muốn sống tại một nơi như vậy, và thậm chí nếu có tìm được, vị đó cũng không tránh được việc sống cùng với người khác.”<sup>4</sup> Mục đích của việc thực hành những hạnh đầu đà này là tận hưởng sự an cư. Nếu các bạn phải sống với

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu có một nghĩa địa ở khoảng trống phù hợp với khổ hạnh ở rừng, thì một tỳ-kheo có thể đồng lúc thực hiện cả 13 khổ hạnh” trong đoạn văn số 91.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng 2 khổ hạnh ở rừng và không ăn tàn thực thì Luật cấm các tỳ-kheo ni thực hành” trong đoạn văn số 91.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng khó cho những vị này thực hành 3 khổ hạnh ở giữa trời, ở gốc cây và ở nghĩa địa, vì tỳ-kheo ni không được ở 1 mình không có bạn ở chung” trong đoạn văn số 91.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “mà thực khó tìm được 1 người đồng một khuynh hướng thích nơi như vậy và cho dù có 1 người thì hành giả cũng không thoát khỏi tình trạng phải sống chung với 1 người khác” trong đoạn văn số 91.

một người khác, thì các bạn mất đi sự ẩn cư đó. “Mục đích của việc thực hành hạnh đầu đà sẽ hầu như không được thành tựu. Lý do là vì số lượng các hạnh đầu đà bị giảm đi năm hạnh bởi tính không khả thi và cho nên được hiểu là chỉ còn lại tám dành cho các tỳ-kheo ni.”<sup>1</sup> Như vậy, các tỳ-kheo ni có thể thực hành tám hạnh đầu đà (trong số mười ba hạnh).

“Ngoài trừ hạnh tam y, tất cả mười hai hạnh còn lại như được trình bày nên được hiểu là (có thể được thực hành) đối với các sa-di.”<sup>2</sup> Như vậy, các sa-di có thể thực hành mười hai hạnh đầu đà. Các sa-di không thể sử dụng y tăng-già-lê, tức là y hai lớp. Loại y này chỉ được dùng hay chỉ được phép dùng bởi các tỳ-kheo mà thôi. Các sa-di (sāmaṇera) không sử dụng y thứ ba này. Cho nên, họ có thể thực hành tất cả, chỉ loại trừ hạnh tam y.

“Tất cả bảy hạnh còn lại (thì được thực hành) đối với các tịnh nữ và các sa-di ni.”<sup>3</sup> Như vậy, các tịnh nữ hoặc các sa-di ni có thể thực hành bảy trong số tám hạnh đầu đà dành cho các tỳ-kheo ni.

“Hai hạnh đầu đà, tức là hạnh nhất tọa thực và hạnh ăn bằng bát, là thích hợp cho các cư sĩ nam nữ thực hành.”<sup>4</sup> Các cư sĩ có thể thực hành hạnh nhất tọa thực (tức là ăn chỉ trong một lần ngồi) hoặc hạnh ăn bằng bát (tức là ăn chỉ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, việc tu khổ hạnh của họ không đi đến đâu. Do vậy, khổ hạnh dành cho tỳ-kheo ni rút lại còn 8, vì một số khổ hạnh không thể áp dụng cho nữ” trong đoạn văn số 91.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trừ khổ hạnh ba y, 12 khổ hạnh kia dành cho sa-di” trong đoạn văn số 92.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “7 khổ hạnh (8 khổ hạnh tỳ-kheo ni trừ khổ hạnh ba y) dành cho sa-di ni và tịnh nữ” trong đoạn văn số 92.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hai khổ hạnh hợp nhất tọa thực và ăn bằng bát là đặc biệt thích hợp cho nam nữ cư sĩ” trong đoạn văn số 92.

trong một bát). Hai hạnh này các cư sĩ có thể thực hành. “Theo cách này, có hai loại thực hành hạnh đầu đà. Đây là sự chú thích ‘tính theo nhóm và cũng như riêng lẻ.’”<sup>1</sup>

Ngày nay, mười ba hạnh đầu đà này không được thực hành nhiều. Những vị sống trong làng hoặc thị trấn không thể thực hành hầu hết những hạnh này. Những vị sống trong các tự viện trong rừng có thể thực hành nhiều hạnh. Vẫn có những vị tỳ-kheo thực hành những hạnh như hạnh ở nghĩa trang, hạnh ở cội cây, hạnh ăn bằng bát, hạnh ngồi, và hạnh tam y.

Những hạnh đầu đà này có mục đích tránh xa những phiền não. Chúng ta không thể tẩy trừ phiền não một cách hoàn toàn do việc thực hành những hạnh đầu đà này. Chúng ta có thể làm giảm thiểu chúng. Chúng ta có thể gột bỏ chúng từ từ, từng chút một bằng cách thực hành những hạnh đầu đà này.

Theo Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), vị tỳ-kheo trước hết phải thanh lọc giới hạnh của mình. Vị tỳ-kheo phải có giới hạnh (sīla) thanh tịnh. Rồi vị đó phải thực hành một vài hạnh đầu đà. Tiếp theo là vị đó sẽ thực hành thiền. Như vậy, hai chương này bàn về những sự thực hành cơ bản hay nền tảng trước khi hành giả thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) và thiền minh sát (vipassanā).

Tốt. Tuần đến, chúng ta sẽ học sang phần định. Có nhiều hướng dẫn rất chi tiết về việc tiến hành thực hành thiền.

Học viên: Những hạnh đầu đà này và giới hạnh, vân vân, có phải là những yêu cầu hay những điều kiện tiên

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với cách ấy, có hai loại khổ hạnh” trong đoạn văn số 92.

quyết trước khi một người có thể tiến đến hành thiền, tức là bước kế tiếp? Chúng có phải là những nền tảng? Chúng quan trọng như thế nào? Đặc biệt đối với những người bình thường, chúng có thích đáng không?

Giảng sư: Giới thanh tịnh là tuyệt đối cần thiết vì nếu giới luật không được thanh tịnh, các bạn không thể đạt được sự tập trung, tức là định, khi các bạn hành thiền. Nhưng các hạnh đầu đà thì chỉ là những sự thực hành phụ trợ. Cho nên, thậm chí nếu các bạn là một tu sĩ và các bạn không thực hành các hạnh đầu đà, các bạn vẫn có thể thực hành thiền với điều kiện là các bạn có giới hạnh trong sạch. Giới thanh tịnh là điều tất yếu cho việc hành thiền. Lý do là vì nếu không có giới thanh tịnh, chúng ta bị dày vò bởi sự ân hận hay cảm giác tội lỗi.

Giả sử giới hạnh (sīla) của tôi không trong sạch. Khi giới hạnh (sīla) của tôi không trong sạch, tôi có cảm giác tội lỗi. Mọi người có thể nghĩ rằng tôi là một tu sĩ tốt, nhưng thật ra tôi là xấu. Khi tôi cố gắng thực hành thiền, suy nghĩ này cứ sanh lên trong tôi và hành hạ tôi.

Khi cảm giác tội lỗi này có mặt, hạnh phúc hay hỷ lạc không thể có mặt. Không thể có an tịnh, định và vân vân. Trong một bài kinh (sutta) có trình bày các giai đoạn ghi nhận hay các tầng mức cảm nhận tiếp nối. Trước hết là giới thanh tịnh. Giới thanh tịnh giúp chúng ta thoát khỏi sự ân hận. Việc không có sự ân hận dẫn đến hỷ. Hỷ đưa đến lạc. Lạc đưa đến an tịnh. An tịnh đưa đến một loại an lạc hay hạnh phúc khác. Và rồi sự an lạc thân và tâm đưa đến định (samādhi). Để có được định, các bạn cần một dạng thoải mái hay hạnh phúc, hạnh phúc theo nghĩa bình an. Cho nên, giới thanh tịnh là rất quan trọng.

Các hạnh đầu đà là những sự thực hành phụ trợ. Đối với cư sĩ, có được giới thanh tịnh thì không khó. Mặc dầu các hành vi đạo đức của họ có thể là không trong sạch trong quá khứ, nhưng nếu trước khi hành thiền, họ xác định tư tưởng rằng họ sẽ không vi phạm các giới điều trong tương lai, rằng họ sẽ giữ giới hạnh trong sạch và trì giữ các giới điều, thì đó là tất cả những gì họ cần làm.

Nhưng đối với các tu sĩ thì không dễ dàng vì có một vài vi phạm không thể xóa bỏ đơn giản chỉ bằng cách thú tội. Một vài điều luật khi vi phạm đòi hỏi chỉ cần thú tội là xong. Một vài điều luật khi vi phạm đòi hỏi thú tội và xả bỏ những vật dụng có liên quan trong các điều vi phạm đó. Rồi có một vài điều luật khi vi phạm đòi hỏi người vi phạm phải sống trong thử thách (ND: giống như tù treo) một thời gian dài bằng thời gian che dấu sự phạm tội.

Giả sử tôi đụng chạm một nữ nhân với những tư tưởng dục lạc. Đó là một sự phạm tội. Nếu trong mười ngày, tôi không thú nhận sự vi phạm này với một vị tu sĩ khác, tôi sẽ phải bị sống dưới thử thách trong mười ngày. Nếu tôi che dấu sự vi phạm đó trong một tháng, tôi sẽ phải sống dưới thử thách trong một tháng và vân vân. Thêm nữa, tôi phải cần Chư Tăng tụ họp lại và thực hành Tăng sự để tôi có thể được gia nhập lại vào Tăng đoàn. Những vi phạm như vậy thì không dễ xóa bỏ. Cho nên, vị tỷ-kheo thì khó có được giới thanh tịnh hơn so với vị cư sĩ.

Học viên: Có phải vì các giới điều dành cho cư sĩ thì ít hơn?

Giảng sư: Đúng, giới dành cho cư sĩ thì ít hơn. Tiêu chuẩn tối thiểu dành cho cư sĩ là ngũ giới – không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu. Đây là năm giới. Một số người có thể phạm một



hoặc hai giới. Nhưng nếu trước khi hành thiền, họ thực tâm quyết định tránh vi phạm những giới điều này trong tương lai và sẽ giữ giới hạnh trong sạch trong suốt thời gian hành thiền, thì như vậy là đủ cho họ. Họ được xem là trong sạch về phần giới hạnh. Vị tu sĩ thì phải thực hiện những việc khác nữa ngoài việc xác định tư tưởng và thú tội. Cho nên, vị tu sĩ thì khó đạt được giới thanh tịnh hơn là cư sĩ.

Học viên: Điều đó không được hợp lý lắm. Nếu cư sĩ chỉ cần xác định tư tưởng (sẽ không vi phạm giới luật) và rồi có thể có được sự an lạc tâm trí trong khi hành thiền, thì tại sao tu sĩ lại không thể làm tương tự như vậy?

Giảng sư: Tu sĩ vi phạm giới điều do Đức Phật chế định. Ngũ giới thì không phải do Đức Phật chế đặt. Chúng là những giới điều phổ thông. Nhưng các giới luật mà các tỷ-kheo phải hành trì là do Đức Phật chế đặt. Khi tôi vi phạm một giới điều, tôi đã có sự bất tôn kính đối với Đức Phật, người mà đã ban hành điều luật đó. Như vậy, trong trường hợp này có đến hai lỗi – vi phạm giới điều đó là một lỗi và bất tôn kính đối với Đức Phật là một lỗi khác. Có đến hai vấn đề. Cho nên, các tu sĩ phải xả bỏ những vi phạm đó thông qua một thủ tục nhất định. Vị tu sĩ có thể xả bỏ một vài vi phạm bằng cách chỉ thú tội với một vị tu sĩ khác. Những vi phạm khác thì đòi hỏi phải sống dưới thử thách (ND: giống như tù treo) trong vài ngày hoặc vài tháng. Cho nên, các tu sĩ thì khó có được giới thanh tịnh hơn là các cư sĩ.

Học viên: ‘Sống dưới thử thách’ nghĩa là gì?

Giảng sư: Điều đó có nghĩa là, trước hết, các bạn phải thỉnh cầu Tăng chúng hội họp lại. Rồi Tăng chúng phải chính thức xác nhận hay ghi nhận rằng các bạn đang sống dưới thử thách. Khi các bạn đang sống dưới thử thách, các

bạn không được phép tận hưởng việc được tôn kính của những tỳ-kheo thấp hạ. Tại trai đường, các bạn phải ngồi phía cuối hàng mặc dầu các bạn có thể là vị cao hạ nhất tại đó. Điều này giống như là một hình phạt. Sau thời gian sống dưới thử thách, các bạn phải cần 20 vị tỳ-kheo tụ họp lại và thực hành Tăng sự để tiếp nhận các bạn lại vào Tăng đoàn. Trong thời gian các bạn sống dưới thử thách, các bạn không được tận hưởng những đặc ân của một tỳ-kheo. Các bạn không được phép nhận sự tôn kính từ những tỳ-kheo thấp hạ hơn. Các bạn không được phép ngủ cùng phòng với một vị tỳ-kheo khác. Cho nên, trước khi hành thiền, vị tỳ-kheo khó đạt được giới thanh tịnh hơn là vị cư sĩ.

Học viên: Tôi có một câu hỏi khác về ‘ý tưởng khái niệm’. Có phải sự tranh luận hay nghi hoặc đó sanh lên là do có một vài dạng thực hành, tương tự như các hạnh đầu đà, được thực hiện chỉ với mục đích chứng đạt một dạng năng lực nào đó, các loại thần thông, các năng lực kỳ diệu, và vân vân, nhưng người thực hành những hạnh đó lại có thể là không có giới hạnh, có thể là muốn chứng đạt năng lực mang tính thế tục? Có thể dạng thực hành đó bị nhầm lẫn với các hạnh đầu đà được nhắc đến ở đây không? Theo định nghĩa, nếu nó không được thực hành với một tâm thiện, thì nó không phải là hạnh đầu đà.

Giảng sư: Tôi nghĩ sự khác biệt về quan điểm là, các hạnh đầu đà có được bao gồm trong các thể loại thiện, bất thiện hay vô ký không. Những người xem các hạnh đầu đà là ở ngoài ba thể loại này thì cho đó chỉ là một khái niệm. Cho nên, chẳng có sự thật (tuyệt đối) nào ghi nhận những hạnh đầu đà này. Theo quan điểm của Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và cũng như quan điểm chung của các vị Trưởng lão, hạnh đầu đà là sự thật (tuyệt đối). Khi các bạn thực hành những hạnh đầu đà này, các bạn có chủ ý trong

tâm của mình, tức là sự hiểu biết (trí tuệ) về chúng. Chúng là các phần tử của sự thật (tuyệt đối) (paramattha). Những vị tu sĩ khác ghi nhận những hạnh đầu đà này chỉ là những khái niệm. Luận cứ từ phía ngài Buddhaghosa là, nếu chúng là khái niệm, thì khái niệm không có sự hiện hữu của chính nó. Nó chỉ tồn tại trong tâm trí, trong sự tưởng tượng. Cho nên, chúng (ND: tức là những khái niệm) không thể là những sự thật (tuyệt đối). Nhưng các hạnh đầu đà lại thuộc vào sự thật (tuyệt đối), thuộc vào bốn sự thật tuyệt đối – tâm, tâm sở, sắc pháp và Níp-bàn (Nibbāna). Do đó, các hạnh đầu đà không phải là các khái niệm. Chúng là những sự thật (tuyệt đối). Như vậy, chúng thuộc vào thiện hoặc vô ký (abyākata). Chúng không thể là bất thiện, và chúng cũng không thể ở bên ngoài thiện, bất thiện và vô ký.

Học viên: Theo lịch sử, có tồn tại những hạnh tu mà người ta thực hành những việc rất giống với những hạnh đầu đà để chứng đắc những trạng thái siêu phàm không?

Giảng sư: Đúng. Nhưng chúng không thể được gọi là ‘các hạnh đầu đà’ vì chúng nâng cao hay quảng bá những phiền não. Chúng đề cao sự ham muốn hay một dạng dính mắc nào đó và vân vân.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Hai]

**PHẦN II:**  
**ĐỊNH**

## Chương Ba: Bắt Đầu Mục Thiền

Hôm nay chúng ta bước vào chương thứ ba. Với chương này, chúng ta bắt đầu giai đoạn thứ hai của việc phát triển tâm linh, tức là giai đoạn của định (samādhi). Chương thứ nhất liên quan đến giai đoạn thứ nhất, giới (sīla). Chương thứ hai liên quan đến các hạnh đầu đà, tức là một dạng của giới hạnh (sīla). Từ chương thứ ba cho đến chương thứ mười ba, giai đoạn thứ hai, tức là giai đoạn của định (samādhi), được miêu tả chi tiết.

### 1. Định Và Ý Nghĩa Của Định

Chương ba bắt đầu với định nghĩa của thuật ngữ ‘samādhi’. Điều quan trọng là chúng ta phải hiểu hoặc học cái chúng ta đang thảo luận. Thuật ngữ ‘samādhi’ được dịch là định hay sự tập trung. Để hiểu một cách đúng đắn, chúng ta phải quay ngược lại từ Pāli ‘samādhi’. Từ ‘samādhi’ được tạo thành bởi ‘sam’, ‘ā’, và ‘dhā’ cộng với ‘i’. Tiền tố ‘sam’ có hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là một cách thăng bằng hay cân bằng. Điều đó có nghĩa là theo phương cách hợp nhất, không phân tán. Nghĩa thứ hai là một cách đúng đắn, chính, thẳng. Điều đó có nghĩa là không bị xao lãng, không bị rối trí. ‘Ā’ và ‘dhā’ cùng nhau có nghĩa là đặt, để. Cho nên, “samādhi” có nghĩa là đặt mà không phân tán, hoặc đặt và giữ cho chúng được hợp nhất và không bị xao lãng.

Đặt cái gì? Đặt tâm và các tâm sở của nó. Đặt lên trên cái gì? Đặt lên trên một đối tượng duy nhất. Định (samādhi) là một tâm sở. Nó là một trong 52 tâm sở. Trong số 52 tâm sở, chúng ta gọi nó là ‘nhất tâm’ hay ‘định’ (ekaggatā). Ekaggatā và samādhi là đồng nghĩa hay là như nhau. Định (samādhi) là tâm sở mà đặt tâm và các tâm sở đi cùng với nó lên trên một đối tượng, không làm phân tán chúng, giữ

cho chúng được hợp nhất và không bị xao lãng. Định (samādhi) chỉ đạo hay điều hành tâm và các tâm sở sanh lên cùng với nó và không cho phép chúng cũng như chính nó bị xao lãng hay đi lan man.

Trong một chương khác của Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), định (samādhi) được miêu tả là sự vững chắc của tâm, giống như sự đứng vững của ngọn lửa của cây nến khi không có luồng gió. Trong một căn phòng không có luồng gió, chúng ta đặt một cây nến với ngọn lửa. Định (samādhi) thì vững chãi như ngọn lửa đó.

Sự vững chắc của định (samādhi) là một chuỗi của những thời điểm vững chắc. Nó không phải chỉ là một thời điểm. Nó là một chuỗi của những sát-na tâm sanh lên liên tiếp trên cùng một đối tượng. Định (samādhi) là một tâm sở, và vì là một tâm sở, nó phải sanh lên và diệt đi chỉ trong vòng ba tiểu sát-na mà thôi. Cho nên, ở đây, “ở trên đối tượng trong khoảng một thời gian mà không phân tán, được hợp nhất và không bị chi phối”<sup>1</sup> có nghĩa là một chuỗi những sát-na định (samādhi) sanh lên và diệt đi, bắt chỉ một và cùng một đối tượng. Đó là cái được gọi là định (samādhi) trong Phật giáo.

## 2. Đặc Tính, Chức Năng, Sự Biểu Hiện Và Nguyên Nhân Gân Của Định

Bất kỳ khi nào chúng ta muốn hiểu một vấn đề gì đó, chúng ta phải hiểu nó dựa trên hoặc thông qua đặc tính, chức năng, sự biểu hiện và nguyên nhân gân. Những điều này được trình bày trong đoạn văn 4. “Định có sự không

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không rõ nguồn của câu trích dẫn này.

xao lãng hay sự không quán trí là đặc tính của nó.”<sup>1</sup> Đặc tính của định (samādhi) là sự không xao lãng, sự không lan man. “Chức năng của nó là loại trừ sự xao lãng. Nó được biểu hiện ra là sự không lung lay hay sự không giao động (sự không rung động). Nguyên nhân gần của nó là an lạc.”<sup>2</sup> An lạc có nghĩa là sự thoải mái hay một cái gì đó như là hạnh phúc (sukha). Chỉ khi nào có một cái gì đó như là sự thoải mái của tâm trí và thân xác, thì lúc đó mới có thể có định (samādhi).

Trong một chương khác, đặc tính và những điểm khác được trình bày khác hơn một chút, mặc dầu chúng ít nhiều có nghĩa giống nhau, tức là chỉ cho cùng một thứ. Trong chương đó, đặc tính (của định) được ghi nhận là sự không lan man hay sự không xao lãng. Chức năng là kết hợp hay kết tụ các pháp sanh lên cùng, giống như nước kết tụ hay kết hợp các bột tằm. Tức là các bạn có một ít bột và các bạn bỏ một ít nước vào đó. Nước kết hợp hay liên kết chúng lại thành một vật rắn. Giống như việc nước liên kết các phần tử của bột lại với nhau, định (samādhi) kết hợp, hội tụ, điều hành, tập hợp tâm và các tâm sở cùng sanh. Nó không để cho tâm (citta) và các tâm sở (cetasika) sanh lên cùng với nó bị rời rạc, bị phân tán. Nó giữ tâm và các tâm sở ở cùng nhau. Sự biểu hiện của nó tại đây được miêu tả là sự tĩnh lặng vì khi có định (samādhi) thì có sự tĩnh lặng. Nguyên nhân gần là lạc (sukha).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đặc tính của Định là không phân tán” trong đoạn văn số 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bản chất hay nhiệm vụ nó là loại trừ phân tán. Tương của nó là không tán loạn. Nhân gần của nó là lạc” trong đoạn văn số 4.

### 3. Các Loại Định

Rồi tác giả miêu tả những loại định khác nhau. “Thứ nhất, nó chỉ có một loại với đặc tính không xao lãng, không phân tâm.”<sup>1</sup> Tính theo đặc tính này thì chỉ có một loại định (samādhi). Nhưng rồi nó có thể có hai loại, ba loại, bốn loại và vân vân.

“Nó có hai loại là cận định và an trú định.”<sup>2</sup> Tôi nghĩ điều quan trọng là phải hiểu ít nhất hai loại này – cận định và an trú định. ‘Cận định’ có nghĩa là sự định tâm gần kề. Nó ở trong vùng phụ cận của thiền (jhāna) và đạo (magga). Do đó, nó được gọi là ‘cận định’.

Giả sử một hành giả thực hành thiền với một đề mục hoàn tịnh (kasiṇa), nhìn vào một cái đĩa, bắt nó làm cánh, ghi nhận nó, cố gắng nhớ nó. Khi hành giả đó có được hình ảnh trong tâm, hành giả được gọi là đã có ‘thủ tướng’ hay ‘học tướng’. Rồi hành giả niệm quán thủ tướng này đi lại nhiều lần cho đến khi nó trở thành trong sáng và không còn những tí vết. Tại lúc này, hành giả được gọi là đã đạt được cận định. Hành giả có định khá mạnh vào lúc này. Cận định đi liền trước thiền (jhāna), tức là an trú định. Nó cũng đi liền trước Đạo (magga), tức là định trong đạo. Loại định này được gọi là ‘cận định’. Loại định đi ngay theo sau loại định này được gọi là ‘an trú định’.

Ở đây, ‘an trú’ hay ‘thẩm thấu’ không chỉ có nghĩa là thiền (jhāna). Thuật ngữ Pāli là ‘appanā’. ‘An trú (appanā) định’ áp dụng cho cả hai: định trong thiền (jhāna) và định trong Đạo (magga).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trước hết, nó thuộc một loại, với đặc tính không phân tán” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hai loại: Định cận hành (upacāra) và định an chỉ (appanā)” trong đoạn văn số 5.



Học viên: Như vậy, định (samādhi) có thể được chia ra thành hai loại: định của thiền (jhāna) và định của Đạo (Magga).

Giảng sư: Đúng vậy. Định của thiền (jhāna samādhi) và định của Đạo (magga samādhi) thuộc vào an trú (appanā) định. Trước hết, chúng ta có cận định, và rồi chúng ta có an trú định. An trú định có thể được chia ra thành hai – định của thiền (jhāna) và định của Đạo (magga).

Học viên: Như vậy, định (samādhi) là thuật ngữ rộng hơn và rồi thiền (jhāna) chỉ là một phần nhỏ ở trong định (samādhi).

Giảng sư: Vâng, đúng vậy!

Hai loại định này (cận định và an trú định) là dành cho thiền chỉ tịnh (samatha). Trong thiền minh sát (vipassanā), chúng ta có một loại định nữa, mà được gọi là ‘sát-na định’. Nó giống như cận định. Thật ra, nó không phải là cận định vì không có thiền (jhāna) ở đó. Nhưng đối với thiền chỉ tịnh thì có hai loại định này – cận định và an trú định. Và tôi muốn nhắc lại là ‘an trú định’ không chỉ có nghĩa là thiền (jhāna). Nó cũng còn có nghĩa là Đạo (magga).

Trong đoạn văn số 6, phần thứ hai chỉ trình bày các đề mục thiền dẫn đến sự chứng đạt cận định, chứ không dẫn đến sự chứng đạt định của thiền (jhāna). Tôi muốn các bạn nhìn vào bảng nêu (trong tài liệu phát tay)<sup>1</sup>. Nó được viết bằng tiếng Pāli, nên có lẽ hơi khó một chút trong giai đoạn này. Các bạn nhìn vào bảng nêu, cột cuối cùng là về thiền (jhāna). Các bạn có thể thấy rằng nếu các bạn thực hành

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

một đề mục thiền cụ thể nào đó, các bạn có thể chứng đạt ví dụ cả năm tầng thiền (jhāna), hoặc chỉ tầng thiền (jhāna) thứ nhất, hoặc chẳng chứng đạt tầng thiền (jhāna) nào cả.

Các bạn hãy nhìn vào khoảng giữa trang, phần mười đề mục tùy niệm (anussati). Thứ nhất là niệm ân đức Phật (Buddhānussati). Nếu các bạn thực hành đề mục này, các bạn sẽ không chứng đắc thiền (jhāna). Các bạn sẽ chỉ chứng đắc cận định. Các bạn sẽ không có định của thiền (jhāna) hoặc thiền (jhāna) thông qua sự thực hành loại đề mục này. Tương tự với niệm ân đức Pháp (Dhammānussati), niệm ân đức Tăng (Saṅghānussati) và vân vân, các bạn sẽ không chứng đắc thiền (jhāna). Trong những đề mục này, các bạn sẽ chỉ chứng đắc cận định, chứ không phải an trú định. Bảng nêu này sẽ có ích cho những chương khác nữa.

Tôi cố ý dùng Pāli vì dùng Pāli thì sẽ ngắn hơn. Nếu các bạn không dùng Pāli, các bạn phải viết ‘niệm ân đức Phật’ và vân vân (tức là dài hơn). Và tôi cần phải ghi nhiều điều khác trên một trang giấy này.

Bốn mươi đề mục hành thiền được trình bày về sau trong chương này. Danh sách 40 đề mục ở trong đoạn văn 104 và 105. Các bạn có thể xem trước tại đó.

Học viên: Các đề mục được trình bày trong sách có được sắp xếp theo thứ tự giống như trong bảng nêu không?

Giảng sư: Đề tôi xem. Trong sách, chúng ta có mười đề mục hoàn tịnh (kaṣiṇa), mười đề mục bất mỹ, mười đề mục tùy niệm, tứ vô lượng tâm, bốn đề mục vô sắc, một sự quán tưởng, một sự phân tích. Không, chúng không giống. Trong bảng nêu, chúng ta có mười đề mục hoàn tịnh (kaṣiṇa), mười đề mục bất mỹ (asubha), mười đề mục tùy niệm, tứ vô lượng tâm. Những cái này thì giống. Trong cuốn sách, tiếp theo là bốn đề mục vô sắc. Nhưng chúng lại

là nhóm cuối cùng trong bảng nêu. Một sự quán tưởng có nghĩa là saññā trong bảng nêu. Một sự phân tích có nghĩa là vavatthāna trong bảng nêu. Thứ tự trong bảng nêu được lấy từ tài liệu The Manual of Abhidhamma<sup>1</sup>.

Những cách phân loại khác về định (samādhi) như hiệp thế và siêu thế, với hỷ (pīti) và không với hỷ (pīti), đi cùng với lạc, đi cùng với xả và vân vân – để hiểu những sự phân chia này, các bạn phải nhớ năm tầng thiền (jhāna). Sơ thiền được đi cùng với tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (ekaggatā). Nhị thiền được đi cùng với tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (ekaggatā). Tam thiền được đi cùng với hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (ekaggatā). Tứ thiền được đi cùng với lạc (sukha) và định (ekaggatā). Ngũ thiền được đi cùng với xả (upekkhā) và định (ekaggatā).

Tôi hy vọng các bạn nhớ rằng các tầng thiền (jhāna) có thể là bốn hoặc năm. Trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka), các tầng thiền (jhāna) được miêu tả là có bốn. Rất hiếm thấy nơi chúng được miêu tả là có năm trong các bài kinh (sutta). Nhưng trong Thắng Pháp (Abhidhamma), chúng được miêu tả là cả bốn và năm. Theo phương pháp chia bốn thì có bốn tầng thiền (jhāna), nhưng theo phương pháp chia năm thì có năm tầng thiền (jhāna). Thật ra, chúng là giống nhau. Sơ thiền trong phương pháp chia bốn thì giống với sơ thiền trong phương pháp chia năm. Nhị thiền trong phương pháp chia bốn là tam thiền trong phương pháp chia năm. Nếu các bạn nhớ được điều đó thì các bạn sẽ hiểu được sự phân chia này, nhưng nếu các bạn không nhớ thì cũng đừng lo lắng.

---

<sup>1</sup> ND: Độc giả cũng tìm thấy thứ tự trình bày này trong tài liệu Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp.

Trong đoạn văn 14: “Trong bộ tứ đầu tiên, có loại định với tiến độ khó khăn và trí tuệ chậm chạp, lờ mờ.”<sup>1</sup> ‘Tiến độ khó khăn’ có nghĩa là thực hành khó khăn. Các bạn phải thực hành nhiều. Các bạn phải dành nhiều thời gian thực hành để có được sự tiến triển. ‘Trí tuệ chậm chạp, lờ mờ’ có nghĩa là sự hiểu biết chậm chạp, lờ mờ. Sự hiểu biết, sự thông suốt có thể là nhanh hoặc có thể là chậm. Sự thực hành thì cũng khó khăn đối với người này và không khó khăn đối với người khác. Điều đó phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Chúng được trình bày tại những trang này.

Về việc đã có thực hành từ trước, chúng ta hãy xem đoạn văn 17. “Bên cạnh đó, chúng nên được hiểu là được phân loại theo tham và si, và tùy theo việc hành giả đã có thực hành thiền chỉ và thiền quán chưa.”<sup>2</sup> Ở đây, ý muốn nói là việc hành giả đã có thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā) trong những kiếp quá khứ chưa. Nếu các bạn đã có thực hành thiền chỉ (samatha) trong những kiếp quá khứ, thì khi các bạn tiến hành thực hành thiền chỉ (samatha) ở đây, tiến độ của các bạn là không khó khăn. Các bạn sẽ có tiến độ dễ dàng. Nếu các bạn chưa thực hành thiền như vậy trong quá khứ thì nó có lẽ sẽ khó khăn. Cho nên, ‘nếu vị đó chưa có thực hành’ có nghĩa là thực hành trong những kiếp sống quá khứ.

Trong đoạn văn 22, ở khoảng giữa đoạn văn “trạng thái tham dự vào sự xuất chúng là sự chứng đắc sự xuất chúng cao hơn”<sup>3</sup>. ‘Sự xuất chúng cao hơn’ ở đây có nghĩa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khó tiến, lâu đắc” trong đoạn văn số 14.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngoài ra, bốn loại định này còn kể theo tham và si, và tùy theo hành giả đã tập chỉ và quán hay chưa” trong đoạn văn số 17.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dự phần vào phân tích là đạt đến sự phân biệt cao hơn” trong đoạn văn số 22.

là các tầng thiền (jhāna) cao hơn. Đôi lúc ‘sự xuất chúng’ có nghĩa là sự giác ngộ. Nhưng ở đây, ‘sự xuất chúng’ có nghĩa là các tầng thiền (jhāna).

“Trạng thái tham dự vào sự xuyên thấu là khả năng thể nhập vào tướng và tác ý được đi kèm theo với ly dục.”<sup>1</sup> Đây có nghĩa là thiền quán (vipassanā). ‘Tham dự vào sự xuyên thấu’ có nghĩa là dẫn đến hay đưa đến thiền quán (vipassanā).

Học viên: ‘Tham dự vào sự thôi giảm’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: Có nghĩa là vị đó không thực hành nó một cách tốt đẹp. ‘Thôi giảm’ có nghĩa là thôi lui hay đi ngược. Các bạn có thể mất đi độ tập trung (định) nếu các bạn không thực hành. Có khả năng đi đến sự đối nghịch. ‘Sự đối nghịch’ có nghĩa là các triền cái. Khi các triền cái ở gần với các bạn, thì các bạn có thể mất định (samādhi). Loại định (samādhi) này được gọi là ‘tham dự vào sự thôi giảm’. ‘Sự trì trệ’ là khi định (samādhi) không thôi lui cũng không tiến triển. Nó chỉ đứng lại đó, không có tiến triển gì cả. Đó được gọi là ‘tham dự vào sự trì trệ’<sup>2</sup>. Đó là vì vị đó không thể từ bỏ được sự dính mắc vào định (samādhi) đó. Vị đó dính mắc vào định (samādhi) và do đó, không thể tiến triển gì cả.

#### 4. Cách Tu Tập

Và rồi nó nên được phát triển như thế nào? Đây là phần quan trọng của chương này. Để thực hành định, tác giả đã miêu tả chi tiết việc các bạn phải chuẩn bị như thế nào trước khi các bạn tiến hành việc thực hành thiền thật

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dự phần vào thể nhập là có thể đạt đến tướng và tác ý câu hữu với ly dục” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dự phần vào tù đọng” trong đoạn văn số 22.

sự. Việc chuẩn bị phải nên được thực hiện với sự cẩn thận tỉ mỉ.

Trong đoạn văn 28: “Định hiệp thể nên được phát triển hay được tu hành bởi người mà đã có giới hạnh được thanh lọc hay được làm cho trong sạch theo cách như đã được miêu tả.”<sup>1</sup> Điều đầu tiên hành giả phải làm để chuẩn bị cho việc thực hành thiền là phải thanh lọc giới hạnh của mình, thanh lọc đạo đức của mình.

“Vị đó nên cắt đứt bất kỳ chướng ngại nào trong số mười chướng ngại.”<sup>2</sup> Điều tiếp theo là cắt đứt các chướng ngại, từ bỏ các chướng ngại. Chúng được cho là có mười và chúng sẽ được miêu tả chi tiết.

Sau khi cắt đứt chướng ngại, vị đó nên làm gì? “Vị đó nên tiếp cận một Người Bạn Tốt.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó phải tìm kiếm thầy, người mà có thể ban cho vị đó đề mục hành thiền, người mà có thể chỉ dạy cho vị đó đề mục hành thiền. Như vậy, vị đó phải tìm kiếm một người bạn tốt hay một vị thầy.

“Vị đó nên bắt giữ hay hiểu biết [một đề mục] từ trong 40 đề mục.”<sup>4</sup> ‘Bắt giữ hay hiểu biết’ có nghĩa là vị đó nên chọn một đề mục. Vị đó nên chọn một đề mục từ trong 40 đề mục, mà thích hợp với cơ tánh của mình.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng định thể gian phải được tu tập bởi một người đã đứng vững trên đất giới có giới hoàn toàn thanh tịnh như đã mô tả” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy phải đoạn trừ mười chướng ngại” trong đoạn văn số 28.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “gần gũi thiện tri thức” trong đoạn văn số 28.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “phải nắm lấy một trong bốn mươi đề tài” trong đoạn văn số 28.

Mọi người có những cơ tánh khác nhau. Có những đề mục thiền đặc biệt thích hợp với một loại cơ tánh nhất định nào đó. Chúng sẽ được trình bày sau này. Cho nên, tốt là nên chọn một đề mục thích hợp nhất với cơ tánh của chính mình. Hành giả nên chọn lấy hay tìm hiểu, học hỏi đề mục mà thích hợp với cơ tánh của mình.

“Sau đó, vị đó nên tránh ngôi tự viện mà không thuận duyên cho việc phát triển thiền định.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó phải tìm một trú xứ thích hợp cho việc hành thiền. Đối với một tu sĩ thì vị đó nên tránh những tự viện không thuận lợi và nên sống trong một tự viện thuận lợi (cho việc tu tập định).

“Vị đó nên cắt đứt những chướng ngại nhỏ hay thứ yếu.”<sup>2</sup> Có những chướng ngại nhỏ hay thứ yếu như là có móng tay, móng chân dài, có y phục cần được may vá. Chúng được gọi là ‘những chướng ngại nhỏ hay thứ yếu’. Vị đó phải cắt bỏ những chướng ngại nhỏ và thứ yếu này.

Rồi tác giả tiến đến việc miêu tả việc hành thiền. Những điều này phải được thực hiện trước khi hành giả tiến vào việc thực hành thiền thật sự. Sự thanh lọc giới hạnh (sīla) đã được miêu tả trong chương thứ nhất và chương thứ hai.

#### 4.1. Các Chướng Ngại

Việc tiếp theo là từ bỏ những chướng ngại. Có mười chướng ngại được nhắc đến ở đây: “trú xứ, gia đình, lợi lộc,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau đó phải tránh ngôi chùa không thuận lợi, đến sống tại một nơi thuận lợi cho sự tập định” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi phải trừ khử những chướng ngại phụ thuộc” trong đoạn văn số 28.

lớp học và cũng như việc xây cất là thứ năm.”<sup>1</sup> Từ Pāli là kamma. Nó giống với từ kamma chúng ta quen thuộc với, nhưng ‘kamma’ ở đây có nghĩa là công việc. Cho nên, ‘xây cất’ ở đây có nghĩa là công việc – xây cất tự viện, sửa chữa tự viện. Rồi những chương ngại khác là du lịch, quyền thuộc, bệnh hoạn, học hành hoặc sách vở, và rồi là thần thông. Mười điều này được gọi là ‘các chương ngại’. Một hành giả muốn thực hành thiền, sau khi thanh lọc giới hạnh, phải cắt bỏ những chương ngại này để ông ta có thể thực hành thiền mà không có cản trở, không có chương ngại. Điều đầu tiên là trú xứ. Tôi nghĩ những điều này không khó để hiểu.

Tôi sẽ nói một vài điều về đoạn văn 30 vào gần khúc cuối: “người có nhiều đồ đạc chất chứa ở đó, hoặc người có tâm trí bị vướng bận với một công việc gì đó.”<sup>2</sup> Sự chuyển ngữ này có một chút không chính xác ở đây. Nó thật sự có nghĩa là ‘người có sự dính mắc, người có tâm trí bị vướng bận do một nguyên nhân nào đó’, chứ không phải ‘với một công việc gì đó’, bị vướng bận do bởi nguyên nhân là sự dính mắc vào trú xứ, vào tự viện. Còn đối với những việc khác thì nó không phải là một chương ngại.

“Hai thành viên của một bộ tộc (hai người bạn) dường như đã rời khỏi Anurādhapura, và cuối cùng xuất gia tại Thūpārāma.”<sup>3</sup> Thūpārāma là một ngôi chùa ngay bên ngoài thành phố Anurādhapura. Anurādhapura thì ở tại Sri Lanka.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trú xứ, gia đình, lợi dưỡng, đồ chúng, việc xây cất” trong đoạn văn số 29.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có nhiều đồ đạc ở đấy, hoặc bận rộn vì một công việc liên hệ đến chỗ ấy” trong đoạn văn số 30.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hai thiện nam tử rời khỏi Anurādhapura để xuất gia tại tu viện Thūpārāma” trong đoạn văn số 31.



“Một trong số họ đã học và quen thuộc với Hai Bộ Luật”<sup>1</sup>. Chúng ta đã gặp từ ‘Hai Bộ Luật’ này rồi. Các bạn có nhớ không? ‘Hai Bộ Luật’ có nghĩa là hai bộ luật, một dành cho tỳ-khuru và một dành cho tỳ-khuru ni. Chúng được gọi là ‘Hai Bộ Luật’. Các tỳ-khuru phải nghiên cứu luôn cả hai: luật dành cho tỳ-khuru và luật dành cho tỳ-khuru ni, vì họ cũng phải trì giữ một vài điều luật được đặt ra cho tỳ-khuru ni. ‘Hai Bộ Luật’ có nghĩa là hai Giới Bốn Pāṭimokkha.

Chú thích ở đây không có lợi ích cho lắm. Sớ Giải mà ngài (ND: tức là ngài Ñāṇamoli) trích dẫn ở đây thì không phải cho phần này, mà là cho phần khác. Ở đây, ‘Hai Bộ Luật’ chỉ có nghĩa là hai phần giới luật trong Tạng Luật (Vinaya). Ở một chỗ khác, cụm từ ‘những người trì giữ Những Điều Luật’ được Phụ Sớ Giải giải thích là những vị học và nghiên cứu cả những điều luật của Tạng Luật (Vinaya) và Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma). Ở phần đầu của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka), có một phần được gọi là ‘Mātikā’. ‘Mātikā’ có nghĩa là mục lục hay một cái gì đó như là bảng liệt kê những chi pháp mà sẽ được giải thích chi tiết về sau. Từ ‘Mātikā’ có hai ý nghĩa. Một nghĩa là các điều luật dành cho các tỳ-khuru và các tỳ-khuru ni và một nghĩa khác là phần đầu của bộ sách Thắng Pháp (Abhidhamma) đầu tiên. Ở đây, sau khi xuất gia, sau khi trở thành các tỳ-khuru, những vị này đã học hai bộ luật này, tức là những điều luật dành cho các tỳ-khuru và những điều luật dành cho các tỳ-khuru ni. “Khi vị đó đạt được năm hạ, vị đó tham dự vào lễ Tụ Tứ (Pavāraṇā) và rời từ giã đi đến nơi

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người học hai tạng Pháp và Luật” trong đoạn văn số 31. Thích nữ Trí Hải đã dựa theo chú thích của ngài Ñāṇamoli và dịch như vậy.

được gọi là Pācīnakhaṇḍarājī”<sup>1</sup> và vân vân. Ở đây, ‘Hai Bộ Luật’ có nghĩa là hai phần giới luật. Chú thích ở đây thì không thích hợp, tức là không đúng chỗ.

Về phần chú thích cho lễ Tự Tứ: “Lễ Tự Tứ (Pavāraṇā): Là buổi lễ được tổ chức sau mùa an cư (mùa mưa), trong suốt ba tháng của mùa này, các tỳ-kheo phải an cư tại một chỗ để tránh việc đi lại khi mà các vụ mùa đang phát triển. Buổi lễ này là một buổi gặp mặt bao gồm các tỳ-kheo sống chung với nhau trong mùa an cư; tại buổi lễ này, mỗi vị có mặt thỉnh mời Tăng chúng (hoặc các vị thỉnh mời lẫn nhau) chỉ ra những lỗi lầm, những vi phạm giới luật (Vinaya).” Dịch như vậy cho đến điểm này là đúng, là tốt đẹp. Rồi, lời giải thích tiếp theo là “đã được thực hiện trong suốt thời gian ba tháng vừa qua.”<sup>2</sup> Điều này thì lại không đúng. Điều này không nằm trong các bộ sách của Luật (Vinaya). Đôi lúc, các tác giả cứ nói hay trình bày những gì họ nghĩ là như vậy, nhưng thật ra nó không phải là như vậy.

Tại cuối mùa an cư, chúng tôi có buổi lễ thỉnh mời Chư Tăng hoặc thỉnh mời lẫn nhau như thế này. Lời thỉnh mời này không phải chỉ dành cho những lỗi lầm bị vi phạm trong ba tháng vừa qua. Mà là cho bất kỳ lúc nào. Chúng tôi thỉnh mời như sau: “Tôi xin thỉnh các tỳ-kheo, tôi xin thỉnh các vị đáng được tôn kính, nếu các vị thấy tôi vi phạm một điều luật, hoặc nếu các vị nghe tôi vi phạm một điều luật, hoặc nghi ngờ tôi vi phạm một điều luật, xin hãy nói cho tôi biết. Nếu tôi nhận thấy rằng đó là một sự vi phạm, tôi sẽ sửa chữa.” Điều đó muốn nói đến bất cứ lúc nào. Sau

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sau khi mãn năm tuổi hạn, dự lễ tự tứ rồi đến một nơi tên là Pācīnakhaṇḍarājī” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: Đây là đoạn giải thích về ý nghĩa của Lễ Tự Tứ và được bao gồm trong phần chú thích phía dưới trong bản tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli. TTD-TH không dịch phần này.

khi vị tỳ-kheo thỉnh nguyện theo cách này, vị đó có thể được những vị khác cho biết những lỗi vi phạm của vị đó từ bất cứ lúc nào. Nó không phải là lời thỉnh nguyện để biết về những lỗi lầm bị vi phạm trong suốt ba tháng vừa qua mà là về bất kỳ lúc nào. Mặc dầu buổi lễ được thực hiện vào cuối mùa an cư, tức là sau ba tháng của mùa an cư, nhưng nó không phải chỉ dành cho ba tháng.

Chúng tôi vừa mới thực hiện buổi lễ đó tại tự viện. Nó được thực hiện vào ngày trăng tròn của tháng Mười (ND: theo Dương lịch). Tại các quốc gia của chúng tôi, chúng tôi có bốn tháng mùa mưa, chứ không phải ba. Tuy nhiên, các tu sĩ chỉ an cư mùa mưa trong khuôn viên của tự viện trong ba tháng mà thôi, chứ không phải bốn tháng. Sau ba tháng, có một buổi lễ thỉnh mời lẫn nhau. Các tu sĩ tự do và tự nguyện chỉ ra các lỗi lầm vi phạm của nhau. “Đã được thực hiện trong suốt ba tháng vừa qua” là không đúng và nó không có trong Tạng Luật (Vinaya).

Học viên: Buổi lễ đó có được các tu sĩ hoan hỷ tiếp nhận không?

Giảng sư: Nó giống như là một hoạt động thường lệ. Cho dầu bạn có thật muốn hay không, các bạn phải thực hành nó. Các bạn được thỉnh mời đến dự để những vị tu sĩ khác có thể nói cho các bạn biết về những lỗi lầm của các bạn (đã vi phạm) vào bất kỳ lúc nào trước đó.

Học viên: Điều này có khó khăn không? Các ngài phải thực hiện nó, nhưng các ngài có sợ phải làm nó không?

Giảng sư: Ồ không. Nó không có đáng sợ gì đâu.

Học viên: Mọi người có nói những điều xấu xa về nhau không?

Giảng sư: Không. Một ai đó sẽ nói như sau: “Bạch ngài, ngài đã vi phạm điều luật này. Ngài nên sửa chữa lại. Ngài nên làm một cái gì đó để giải bỏ điều vi phạm này.” Cái gì đó giống như vậy. Bằng cách này, các tu sĩ giúp đỡ lẫn nhau để có giới hạnh tốt đẹp, để loại bỏ những vi phạm nếu có.

Đôi lúc một người có thể là không để ý hoặc không chú tâm đến những gì mình đang làm. Giả sử tôi đang thọ thực và tôi ăn cho đến 12:10 pm hoặc 12:15 pm. Có lẽ là tôi không để ý về điều đó. Rồi một vị tu sĩ khác có thể nói với tôi rằng: “Khi ngài thọ thực hôm nay, nó đã quá trưa rồi.” Giống như vậy đó. Tôi đã vi phạm điều luật trong trường hợp đó. Cho nên, tôi phải thú tội về điều đó.

Chướng ngại đầu tiên là trú xứ. Vị tỳ kheo đó có nhiều vật dụng mang theo bên mình khi vị đó viếng thăm Anurādhapura. Đây là những câu chuyện mang tính cảm hứng.

Trong đoạn văn 43: “Lợi lộc là bốn món vật dụng.”<sup>1</sup> ‘Lợi lộc’ là những gì các tu sĩ có được từ sự cúng dường của các cư sĩ. Những món vật dụng hay nhu yếu phẩm này được gọi là ‘lợi lộc’.

Xuống một chút trong đoạn văn 43: “Lại nữa, thậm chí mới vào lúc rạng sáng, những vị đi bát vui thích với sự giàu sang quý phái đã đến và nói: ‘Bạch ngài, thiện nam này, tín nữ kia, đạo hữu này, con gái của đạo hữu kia’”<sup>2</sup> – Từ đó không phải là ‘đạo hữu’. Nó phải là ‘bộ trưởng’. Tôi không biết tại sao ngài (ND: tức là ngài Ñānamoli) lại cho

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lợi dưỡng: là bốn vật dụng” trong đoạn văn số 43.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, mới vừa tảng sáng, những người khát thực ưa béo mập đã đến báo, ‘Bạch đại đức, nam cư sĩ X, nữ cư sĩ Y..., đạo hữu nọ, con gái đạo hữu kia’” trong đoạn văn số 43.

nó có nghĩa là đạo hữu hay người bạn. Từ Pāli là amacca. ‘Amacca’ có nghĩa là bộ trưởng (minister), người làm chính trị, chứ không phải mục sư tôn giáo. Thay vì ‘đạo hữu’, chúng ta phải nói là ‘bộ trưởng’. Và thay vì ‘con gái của đạo hữu’, chúng ta phải nói là ‘con gái của bộ trưởng’.

Học viên: Có lẽ từ ‘official’ (viên chức) sẽ tốt hơn, vì ‘minister’ ở đây thường được hiểu là mục sư.

Giảng sư: Ô vậ à!

Bây giờ liên quan đến việc xây cất đối với từ ‘kamma’. ‘Kamma’ thật sự có nghĩa là công việc gì đó phải làm, chứ không phải là chính việc xây cất hoặc tòa nhà xây cất. Nó được gọi là ‘nava kamma’ ở đây. Do đó, nó là công việc mới phải thực hiện tại tự viện. Nó có nghĩa là sửa chữa một cái gì đó tại tự viện. Khi vị tu sĩ tham dự vào công việc, vị đó không thể thực hành thiền được vì vị đó phải bận tâm về những việc này.

“Du lịch có nghĩa là đi đâu xa. Nếu ai đó được mong đợi sẽ (tiến hành lễ) xuất gia một nơi nào khác”<sup>1</sup> – thật ra nó có nghĩa là ‘nếu có ai đó muốn xuất gia’. Không phải là ‘được mong đợi sẽ (tiến hành lễ) xuất gia’. Cho nên, “nếu ai đó muốn xuất gia ở một nơi nào khác, hoặc nếu một món vật dụng hay nhu yếu phẩm nào đó có thể có được hoặc có thể đạt được tại nơi đó, và vị đó không thể yên lòng hay không thể thỏa mãn nếu không có nó, thì đó sẽ là một chướng ngại.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Du lịch là đi xa. Nếu có người xin thọ giới xuất gia ở một nơi khác” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu có người xin thọ giới xuất gia ở một nơi khác, hay nếu tại đây có một vật dụng không thể thiếu, thì nó sẽ thành một chướng ngại...” trong đoạn văn số 46.

‘Các nhiệm vụ của người tu kham khổ’ có nghĩa là sự thực hành các nhiệm vụ của tu sĩ. ‘Các nhiệm vụ’ ở đây có nghĩa là sự thực hành thiền. “Cho nên, vị nào ở trong trường hợp này, nên thực hiện các nhiệm vụ của người tu khổ hạnh chỉ sau khi đã hoàn thành chuyến đi xa và đã giải quyết công việc xong.”<sup>1</sup> Từ ‘chỉ’ bị thiếu ở đây.

Trong đoạn văn 49: “Mẹ và cha thì nên được đối xử hay được phục vụ như là thầy tế độ.”<sup>2</sup> Các tu sĩ được phép chia sẻ thuốc men cho cha mẹ của mình. “Nếu như họ sống trong cùng kinh thành và mong đợi sự giúp đỡ từ người con thì người con nên giúp đỡ. Thêm nữa, nếu họ không có thuốc men, vị đó nên cho họ thuốc men của mình. Nếu vị đó không có thì vị đó nên đi kiếm thuốc men theo kiểu khất thực và cho họ khi kiếm được. Nhưng trong trường hợp của anh chị em thì vị đó nên cho họ cái của họ.”<sup>3</sup>

Các bạn có hiểu không? Vị tu sĩ nên cho họ cái của họ. Điều này có lý không?

Học viên: Thuốc men của riêng họ?

Giảng sư: Nếu họ đã có sẵn thuốc men của riêng họ, vị tu sĩ chẳng cần phải cho họ làm gì. Ý nghĩa ở đây là vị đó phải trộn lẫn các thành phần vào nhau và rồi cho họ cái thành phẩm. Đó là vì các tu sĩ biết cách chế biến thuốc. Mọi người có lẽ không biết, nhưng các cư sĩ thường có các thành phần (để chế biến thành thuốc men) tại nhà của họ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “do đó nên làm xong cuộc hành trình ấy trước khi vào rừng” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mẹ và cha cần đối như y chỉ sư” trong đoạn văn số 49.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu cha mẹ ở trong thành và cần sự giúp đỡ thì phải giúp. Nếu các vị không có thuốc men, phải cung cấp thuốc của mình. Nếu không có hãy đi xin đề cung cấp. Nhưng nếu anh chị em bệnh, chỉ nên để họ dùng cái gì của họ” trong đoạn văn số 49.

Vị tu sĩ chỉ trộn lẫn các thành phần theo đúng liều lượng và rồi cho cái thành phẩm đó đến anh chị em của mình như là thuốc men. Cho nên, ‘cho họ cái của họ’ là thuốc men, sau khi vị tu sĩ đã trộn lẫn các thành phần với nhau. Các thành phần phải là của những anh chị em, chứ không phải của vị tu sĩ.

Đối với sách vở: “Sách vở có nghĩa là trách nhiệm hay bổn phận đối với kinh điển.”<sup>1</sup> Khoảng một phần ba của đoạn văn: “Vị Trưởng lão hỏi vị đó: ‘Hiền giả nghiên cứu kinh điển như thế nào rồi?’ – ‘Bạch ngài, tôi đang nghiên cứu Trung Bộ (Majjhima) a’.”<sup>2</sup> Từ Pāli ở đây có nghĩa là: “Tôi đã quen thuộc với Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) a”. Ở đây không phải chỉ là đang nghiên cứu hay đang học; mà là “Tôi đã quen thuộc với Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya).” Đi xuống thêm một chút nữa: “Khi một vị vẫn còn đang học thuộc lòng 50 bài kinh đầu tiên, vị đó lại phải đối mặt với 50 bài kinh ở giữa.”<sup>3</sup> Từ Pāli có nghĩa là ‘tụng đọc’, cho nên, ‘tụng đọc 50 bài kinh đầu tiên’. “Và khi vị đó đang tụng đọc (chứ không phải học) thuộc lòng [50 bài kinh ở giữa] này, vị đó lại phải đối mặt với 50 bài kinh cuối.” Có tất cả là 150 bài kinh (sutta) trong Trung Bộ Kinh, thật ra thì có thêm ba bài nữa<sup>4</sup>. Chúng được chia thành ba nhóm – nhóm thứ nhất, nhóm thứ hai và nhóm thứ ba. Khi các bạn tụng đọc nhóm thứ nhất, nhóm thứ hai có thể hiện ra trong tâm trí của các bạn và các bạn sẽ trộn lẫn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sách vở là trách nhiệm đối với kinh điển” trong đoạn văn số 51.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tôi đang tụng đọc Trung Bộ Kinh, bạch đại đức” trong đoạn văn 51.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một người đang học thuộc lòng 50 kinh đầu tiên, vị đó còn trước mặt 50 kinh chặng giữa” trong đoạn văn 51.

<sup>4</sup> ND: Theo sự hiểu biết của chúng tôi, có tổng cộng 152 bài kinh trong Trung Bộ (Majjhima Nikāya).

hay nhầm lẫn chúng với nhau. Khi các bạn tụng đọc nhóm thứ hai, nhóm thứ ba có thể hiện ra trong tâm trí của các bạn và các bạn sẽ trộn lẫn hay nhầm lẫn chúng với nhau. Cho nên, quen thuộc với Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) không phải là một việc dễ làm. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Nó không phải là học mà là tụng đọc.

Trong đoạn văn 52, “Rồi vị đó đã tụng đọc Dhātukathā (Bộ Chất Ngữ) cho các vị tỳ-kheo.”<sup>1</sup> ‘Tụng đọc’ ở đây có nghĩa là vị đó dạy cho họ, chứ không phải chỉ là tụng đọc. Dhātukathā (Bộ Chất Ngữ) là bộ sách thứ ba của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma).

Trong đoạn văn 53 khoảng mười dòng từ phía cuối: “Hãy đi và học nó từ những vị thầy của chúng ta/chúng tôi.”<sup>2</sup> ‘Của chúng ta’ đúng ra phải là ‘của bạn/ông’ vì vị tu sĩ này (A) đã tuyên bố rằng ông (A) sẽ thuyết giảng Tam Tạng mà không cần các Sớ Giải. Vị tu sĩ khác (B) muốn làm cho vị tu sĩ này (A) nhận thức ra rằng ông không đủ trình độ và khả năng làm điều đó. Cho nên, vị tu sĩ đó (B) đã hỏi vị tu sĩ này (A) một câu hỏi và ông (A) đã trả lời. Rồi vị tu sĩ đó (B) nói ‘Hum’, tức là một dấu hiệu như muốn nói câu trả lời là không đúng. Rồi ba lần vị tu sĩ đó (B) hỏi cùng câu hỏi này và cả ba lần vị đó (B) đều nói ‘Hum’. Vị tu sĩ này (A) đã trình bày những câu trả lời khác nhau tại những lần khác nhau. Cho nên, sau đó vị Trưởng lão (B) đã nói: “Câu trả lời đầu tiên ông trả lời là đúng, nhưng vì ông chưa học hỏi từ một vị thầy, cho nên ông không chắc về câu trả lời của mình. Khi tôi nói ‘Hum’, ông trình bày một câu trả lời và rồi một câu trả lời khác. Cho

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sau đó ông tụng Dhātukathā cho các tỳ kheo nghe không sai một chữ” trong đoạn văn số 52.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hãy đi học với những bậc Thầy đi” trong đoạn văn số 53.



nên, hãy đi và học từ vị thầy của ông đi” – chứ không phải chỉ đọc sách suông. Nó là cái gì đó giống như vậy.

Thậm chí vào thời đại này, chỉ đọc sách không thôi thì không đủ. Ví dụ, đối với Thắng Pháp, các bạn phải cần một vị thầy hoặc một người bạn giúp các bạn. Nếu không, các bạn sẽ không hiểu được một cách đúng đắn. Cho nên, ở đây là “Hãy đi và học từ những vị thầy của ông.”

Tại cuối đoạn văn 54: “Bạch ngài, ngài đang nói gì vậy a, chẳng phải là con đã nghe học tất cả từ ngài rồi hay sao?”<sup>1</sup> Sau khi giảng dạy cho vị tu sĩ học trò, vị tu sĩ giảng sư lại đã yêu cầu vị tu sĩ học trò chỉ dạy hoặc hướng dẫn cho ông một đề mục hành thiền. Cho nên, vị tu sĩ học trò đã nói: “Bạch ngài, ngài đang nói gì vậy a, chẳng phải là con đã nghe học tất cả từ ngài rồi hay sao?” Ngài đã dạy cho con những điều này và bây giờ ngài lại yêu cầu con chỉ cho ngài một đề mục hành thiền. “Con làm sao có thể giải thích cho ngài được điều gì mà ngài lại không biết?”<sup>2</sup> Rồi vị Trưởng lão đã nói: “Con đường này thì khác cho người mà đã thật sự du hành qua.”<sup>3</sup> Câu văn Pāli thật ra có nghĩa là: “Đây là con đường của người mà đã thật sự du hành qua.” Điều đó có nghĩa là tôi chỉ biết qua sách vở. Ông đã thực hành thiền và đã chứng đắc một tầng giác ngộ nào đó. Con đường này thì khác từ (khía cạnh của) tôi. Hãy dạy tôi hành thiền mặc dầu là tôi đã dạy cho ông các kinh kệ. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. “Con đường này thì khác cho người mà đã thật sự du hành qua.” Hay nó có nghĩa là: “Đây là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đại đức nói gì? Chẳng phải tôi đã học mọi sự từ nơi ngài, hay sao?” trong đoạn văn số 54.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tôi có thể nói một điều gì cho ngài, mà ngài không biết rồi?” trong đoạn văn số 54.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Con đường này khác, đối với một người đã thực sự du hành trên đó” trong đoạn văn số 54.

con đường của người mà đã thật sự du hành qua.” Những ai chưa du hành qua thì thật sự không biết con đường này. Và tôi chưa du hành (trên) con đường này, cho nên hãy dạy tôi hành thiền.

Đi xuống một chút nữa trong cùng đoạn văn: “A-la-hán đạo (thích) hợp với thầy của chúng ta.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là sự chứng đắc quả vị A-la-hán. Vị thầy đã hành thiền và đã trở thành vị A-la-hán. Cho nên, vị học trò đã nói: “Quả vị A-la-hán (thích) hợp với thầy của chúng ta.”

Trong đoạn văn tiếp theo về thần thông: “Chúng rất khó duy trì, giống như một đứa bé nằm sấp hay giống như bắp non.”<sup>2</sup> Trong sách của tôi lại ghi là nó giống như là một con thỏ con. Đứa trẻ nằm sấp (ND: từ tiếng Anh là ‘prone’) thì không đúng vì từ Pāḷi (uttānaseyyakadāraka) có nghĩa là nằm ngửa. Và giống như bắp non – có nghĩa là vụ mùa mới, dễ gãy vỡ. Trong ấn bản đầu tiên (ND: tiếng Anh), ngài (ND: tức là ngài Nāṇamoli) đã dịch là một con thỏ con vì ngài đã đọc nhầm. Từ Pāḷi là sassa, nhưng lần đầu, ngài đã đọc nhầm là sasa. ‘Sasa’ có nghĩa là con thỏ. ‘Sassa’ có nghĩa là vụ mùa, hay bắp, hay cái gì đó mọc lên. Các vị biên tập hay chính ngài đã sửa lại nó trong ấn bản thứ hai.

Thần thông chỉ là chướng ngại cho thiền minh sát (vipassanā). Các loại thần thông được chứng đạt thông qua sự thực hành định (samādhi). Cho nên, chúng không phải là một chướng ngại cho định (samādhi) hay cho thiền chỉ tịnh (samatha), nhưng đối với thiền minh sát (vipassanā) thì chúng là một chướng ngại.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “A-la-hán đạo thích hợp của vị Thầy chúng ta” trong đoạn văn số 55.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rất khó duy trì như một đứa trẻ còn nằm ngửa hay một con thỏ con” trong đoạn văn 56. Như vậy, có lẽ TTD-TH dịch từ ấn bản tiếng Anh đầu tiên.

## 4.2. Thiện Hữu

“Tiếp cận Thiện Hữu, người chỉ dạy cho một đề mục thiên.” Như vậy, các bạn phải tìm một vị thầy, người có thể chỉ dạy cho các bạn một đề mục thiên. Việc tiếp cận một vị thầy được miêu tả một cách chi tiết. Điều này rất khác với việc thực hành tại quốc gia này, tức là tại Tây phương. Các vị thầy ở Tây phương muốn thu hút hay lôi cuốn học trò. Họ rất sẵn lòng và rất hăng hái chỉ dạy. (Trong khi đó, như trong tài liệu này miêu tả, thì) người muốn thực hành thiên phải tiếp cận vị thầy một cách rất cẩn thận, không nên xúc phạm vị thầy và vân vân. Cho nên, rất là khác. Ở đây (ND: tức là ở Hoa Kỳ), các thầy giáo lại muốn làm hài lòng những ai đến học với họ.

Việc thực hành tâm từ được nhắc đến ở đây. “‘Nguyện cho họ được an vui và tránh khỏi những khổ đau.’ Rồi vị đó nên phát triển hay trải rộng nó đến tất cả phi nhân trong khuôn viên.”<sup>1</sup> ‘Khuôn viên’ có nghĩa là trong vòng khuôn viên của tự viện. Từ Pāli được dùng ở đây là ‘sīmā’. Nó cũng có nghĩa là một nơi được xác nhận, được tuyên thệ để các Tăng sự được thực hiện tại đó, nhưng ở đây nó đơn giản chỉ có nghĩa là một khuôn viên, lãnh địa của ngôi tự viện. Như vậy, “đó là rải tâm từ đến những tu sĩ đang sống trong tự viện, như là – ‘Nguyện cho họ được an vui và tránh khỏi những khổ đau.’ Rồi vị đó nên phát triển hay trải rộng nó đến tất cả những phi nhân trong khuôn viên, trong tự viện. Rồi vị đó nên phát triển hay trải rộng nó đến những nhân vật chính yếu trong làng nơi mà vị đó đi khát thực hằng ngày. Rồi vị đó nên phát triển hay trải rộng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Mong các tỷ kheo được an vui, thoát khổ’. Rồi nên trải tâm ấy rộng ra đến tất cả chư thiên ở trong giới vực” trong đoạn văn số 58.

tâm từ đến [tất cả mọi người tại đó và đến] tất cả chúng sanh phụ thuộc vào loài người.”<sup>1</sup> Ở đây có một từ Pāli bị hiểu nhầm. Ý nghĩa thật sự muốn nói ở đây là tất cả chúng sanh bắt đầu với loài người. Sau khi rải tâm từ đến những nhân vật chính yếu trong làng (tức là trưởng làng hay vị quan chức trong làng), vị đó rải đến tất cả chúng sanh, bắt đầu với loài người. Cho nên, “Nguyện cho loài người được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui. Nguyện cho tất cả chúng sanh được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Do đó, nó không phải là ‘rải đến tất cả mọi người ở đó và đến tất cả chúng sanh phụ thuộc vào loài người’. Không phải là như vậy. Phần chuyển ngữ phải nên là: “Rồi đến tất cả chúng sanh, bắt đầu với loài người.”

Học viên: ‘Đến tất cả những phi nhân’ nghĩa là gì?

Giảng sư: Ở đây muốn chỉ đến những vong linh, các thổ thần, các vị thiên nhân ở các cội cây trong khuôn viên của tự viện. Phật tử chúng tôi tin rằng có những phi nhân sống chung quanh – các thiên nhân ở các cội cây, các thổ thần, thiên nhân hộ trì tự viện, thiên nhân hộ trì bản thân và vân vân. Cho nên, chúng tôi rải tâm từ đến cho họ.

Trong đoạn văn tiếp theo: “Với quán niệm về sự chết, nghĩ rằng ‘Tôi sẽ phải chết’, vị đó từ bỏ những tâm cầu không chính đáng, và với cảm giác cấp bách gia tăng, vị đó

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy phải phát triển từ tâm đối với tăng đoàn trong giới vực, ban đầu tưởng đến các tỷ kheo trong chùa như sau: ‘Mong các tỷ kheo được an vui, thoát khổ’. Rồi nên trải tâm ấy rộng ra đến tất cả chư thiên ở trong giới vực, đến những cư dân trong làng, nơi vị ấy thường khát thực, rồi đến tất cả mọi người ở đây và tất cả chúng sinh phụ thuộc” trong đoạn văn số 58.

trở nên sống không bám víu.”<sup>1</sup> Thật ra, câu văn đó phải là “vị đó trở nên sống không biếng nhác,” chứ không phải là không bám víu. Khi có cảm giác cấp bách, khi có suy nghĩ rằng tôi có thể chết (bất kỳ lúc nào), thì tôi không thể lười biếng. Tôi không thể biếng nhác. Tôi phải thực hành thiền. Tôi phải nỗ lực. Cho nên, từ ở đây không phải là ‘bám víu’, mà phải là ‘biếng nhác’. Tức là sống khẩn trương, năng nổ trong việc hành thiền.

Rồi đến đoạn văn 61 về người bạn tốt:

“Vị đó được kính trọng và được yêu mến,

Và là người thuyết giảng và biết lắng nghe;

Lời nói của vị đó là cao thâm,

Vị đó không khuyến khích hay thúc đẩy vô có.”<sup>2</sup>

Tức là vị đó không khuyến khích hay thúc đẩy làm những việc không thích hợp.

“Vị đó hoàn toàn quan tâm đến sự an lạc và thiên hướng về sự tiến bộ.”<sup>3</sup>

“Thiên hướng về sự tiến bộ” nghĩa là gì?

Học viên: “Thiên hướng về (partial)” thường có nghĩa là thiên về hay thích thú.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vói tư tưởng, nghĩ rằng “Ta sẽ chết”, vị ấy từ bỏ sự tầm cầu bất đáng và ý thích tinh giác tăng thạc, vị ấy sống không ràng buộc” trong đoạn văn số 59.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Được kính trọng yêu mến; Biết nói và chịu nghe; Lời thốt ra sâu sắc; Không vô có buộc ràng” trong đoạn văn số 61.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người ấy hoàn toàn quan tâm đến sự an lạc và thích tiến bộ” trong đoạn văn 61.

Giảng sư: Ý nghĩa ở đây là vị đó ở về bên phía tiến bộ. Tức là vị đó có tiến triển, có tiến bộ. Tôi có tra ý nghĩa của từ này (partial) trong từ điển và nó có nghĩa là ‘thích thú’. Nhưng ở đây nó không có nghĩa là ‘thích thú’, mà nó có nghĩa là vị đó ở về bên phía tiến bộ.

Học viên: Như vậy nó là ‘tiến triển’.

Giảng sư: Đúng, ‘tiến triển’.

Và ở cuối đoạn văn 62: “Và đã đạt đến sự tận diệt các lậu hoặc do làm tăng trưởng minh sát”<sup>1</sup> – điều này có nghĩa là do thực hành thiền minh sát.

Trong đoạn văn 63: “‘Tôi là người đã đoạn tận những lậu hoặc.’ Tại sao không? Vị đó tự tuyên bố khi vị đó biết rằng các chỉ dẫn của mình sẽ được thi hành.”<sup>2</sup> Thật ra, vị đó biết rằng người khác đó thực hành; chứ không phải là các chỉ dẫn của vị đó sẽ được thi hành. Nếu các bạn biết rằng người khác đó là một hành giả, các bạn có thể nói với họ những gì các bạn đã chứng đắc. Thường thì các tu sĩ không thổ lộ sự chứng đắc của mình cho người khác biết.

Học viên: Như vậy, nó phải nên là ‘sự thực hành được thực hiện’?

Giảng sư: Không phải là ‘các chỉ dẫn’. Vị đó biết rằng người khác đó là một hành giả. Vị đó biết rằng người khác đó thực hành thiền.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đã đạt đến lậu tận bằng cách tăng trưởng trí huệ” trong đoạn văn số 62.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ ‘Ta là người đã đoạn tận lậu hoặc?’ Tại sao không? Vị ấy tuyên bố như vậy khi biết chắc rằng những chỉ giáo của ông sẽ được thi hành” trong đoạn văn số 63.

Trong đoạn văn 70 khoảng bốn dòng trở xuống: “Nếu người thầy không cho phép thi hành khi được thỉnh nguyện, thì những phận sự đó vẫn có thể được thực hiện khi có cơ hội. Khi người học trò thi hành những phận sự đó thì ba cái tâm xia răng nên được mang đến.”<sup>1</sup> Thay vì ‘được mang đến’, ở đây phải nên dịch là ‘nên được dâng đến cho vị đó (ND: vị thầy)’.

Trong đoạn văn 72: “Nếu vị thầy không hỏi nhưng vẫn đồng ý cho phép (vị học trò, tức là vị muốn học thiền) thực hiện các nghĩa vụ, thì sau mười ngày hoặc nửa tháng, vị học trò (tức là vị muốn học thiền) nên tạo cơ hội bằng cách ở lại (thêm) một ngày (nửa) mặc dầu đã đến lúc phải ra đi.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là mặc dầu vị học trò đã bị cho lui hoặc đã bị yêu cầu đi khỏi, nhưng vị đó vẫn nên xin phép và tuyên bố mục đích của việc mình đến đây gặp vị thầy. ‘Tạo cơ hội’ – tôi không biết nó có nghĩa là gì. Cụm từ Pāli (okāsaṃ kāretvā) có nghĩa là ‘xin phép’. Cho nên, khi bị cho lui hay khi bị yêu cầu đi khỏi, vị học trò phải không nên từ bỏ, thôi lui hoặc đi khỏi. Vị đó phải xin phép, vị đó phải trình bày với vị thầy rằng vị đó đến đây với mục đích hành thiền. Đó là cách tiếp cận vị thầy.

Tốt rồi. Chúng ta sẽ nói về các cơ tánh vào tuần sau. Sự diễn giải về các cơ tánh thì rất thú vị.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu thầy không cho, thì nên làm phận sự ấy khi có dịp. Khi làm, thì phải mang cho thầy ba cái tâm xia răng” trong đoạn văn số 70.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu thầy không hỏi, mà để cho làm các bổn phận, thì sau 10 ngày hoặc nửa tháng, nên tìm một dịp ở nán lại sau khi thầy bảo lui” trong đoạn văn số 72.

### 4.3. Các Cơ Tánh

Hôm nay, chúng ta học đến phần về các cơ tánh. Trong đoạn văn 74: “Có sáu cơ tánh, đó là: cơ tánh tham, cơ tánh sân, cơ tánh si, cơ tánh tín, cơ tánh giác, cơ tánh tâm.”<sup>1</sup> Trên bảng nêu này<sup>2</sup>, cột thứ hai trình bày sáu cơ tánh. Từ đầu tiên trong cột thứ hai là ‘carita’, có nghĩa là cơ tánh. Các cơ tánh là tham (rāga), sân (dosa), si (moha), tín (saddhā), giác (buddhi) và tâm (vitakka).

Cơ tánh tham là rāga. Cơ tánh sân là dosa. Cơ tánh si là moha. Cơ tánh tín là saddhā. Cơ tánh giác là buddhi. Buddhi là từ đồng nghĩa với ñāṇa hay paññā, tức là tuệ. Cơ tánh tâm là vitakka. Một vài giáo thọ sư cho rằng có nhiều hơn sáu cơ tánh cũng như có những sự trộn lẫn của chúng với nhau. Tuy nhiên, những loại đó không thú vị lắm vì chúng dễ nhầm lẫn. Chúng ta chỉ tìm hiểu sáu cơ tánh này theo như tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) trình bày.

Ba trong số sáu cơ tánh này là tốt và ba cơ tánh còn lại là xấu. Có sự song song giữa các cơ tánh trong hai nhóm này. Cơ tánh tín thì tương tự với cơ tánh tham vì “khi hành động (kamma) thiện lành diễn ra trong người có cơ tánh tham, tín trở nên mạnh vì các đặc tính đặc biệt của nó gần với những đặc tính của tham.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là tham thì tương tự như tín (saddhā). “Vì, ở bên phía không có lợi ích, tham có tính cách biểu lộ sự triu mến và không quá

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có 6 loại cá tính, là cá tính nặng về tham, sân, si, tín, tuệ và tư duy” trong đoạn văn số 74.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, hạng thiên về đức tin đi đôi với hạng nặng về tham, vì đặc tính của đức tin rất gần với đặc tính của tham” trong đoạn văn số 75.



khắc chế, không quá cứng nhắc; và tín thì cũng như vậy ở bên phía có lợi ích.”<sup>1</sup>

Thay vì nói ‘ở bên hướng không có lợi ích’, chúng ta nên nói là ‘ở bên phía các pháp bất thiện (akusala)’. Cho nên, nó có nghĩa là, ở trong những pháp bất thiện (akusala), tham có tính cách biểu lộ sự trù mền và không quá khắc chế, không quá cứng nhắc. Trong số những pháp thiện (kusala), tín cũng có những đặc tính như vậy; tín có tính cách biểu lộ sự trù mền và không quá khắc chế, không quá cứng nhắc. Cho nên, chúng tương tự nhau.

Điều này cũng đúng cho cơ tánh sân và cơ tánh giận. Chúng cũng tương tự. Một người có thói quen giận dữ có thể thuộc cơ tánh giận. Có những người nóng tính và những người dễ cáu giận chỉ vì những nguyên nhân nhỏ nhặt. Những người đó có thể thuộc cơ tánh giận. Chúng là những đặc tính tương tự hoặc song song.

Trong đoạn văn 76: “Và sân xảy ra trong phương thức chỉ trích hay kết tội (ND: từ tiếng Anh là ‘condemn’) chúng sanh.”<sup>2</sup> Từ Pāli (parivajjana) ở đây là ‘tránh bỏ’ (ND: từ tiếng Anh là ‘avoid’). ‘Condemn’ (chỉ trích) có nghĩa là ‘avoid’ (tránh bỏ) phải không?

Học viên: Không ạ.

Giảng sư: “Và sân xảy ra trong phương thức tránh bỏ chúng sanh, trong khi giận xảy ra trong phương thức tránh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì, về khía cạnh bất thiện thì tham nặng tình cảm, không khắc chế, cũng vậy khía cạnh thiện thì đức tin nặng tình cảm” trong đoạn văn 75.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sân sinh khởi trong cách buộc tội chúng sanh” trong đoạn văn 76.

bỏ các pháp hành.”<sup>1</sup> ‘Các pháp hành’ có nghĩa là danh và sắc (saṅkhāra).

Cơ tánh tâm thì song song với cơ tánh si (moha). Chúng tương tự với nhau.

Rồi chúng ta có cuộc bàn luận về nguồn gốc hay nguyên nhân của những cơ tánh này. Ở đây, tác giả (ND: tức là ngài Buddhaghosa) trình bày các nguyên nhân do các giáo thọ sư khác đưa ra. Ngài nói rằng tất cả những điều này là mập mờ, không có tính phán quyết.

Trong chú thích 19, “‘Có người’ ở đây muốn ám chỉ đến Trưởng lão Upatissa. Vì ngài đã trình bày vấn đề này như thế này trong Giải Thoát Đạo (Vimuttimagga).”<sup>2</sup> Có một tài liệu có tên gọi là Giải Thoát Đạo (Vimuttimagga). Tài liệu này được viết trước thời của Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Tài liệu đó được viết bằng ngôn ngữ Pāli bởi Trưởng lão Upatissa. Giáo sư Papat có viết một cuốn sách *A Comparative Study of Visuddhimagga and Vimuttimagga*<sup>3</sup>.

Chúng ta gọi Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) là một Sớ Giải. Nó không phải là Sớ Giải của một bài kinh (Sutta) cụ thể nào hoặc của một tập những bài kinh (Sutta) cụ thể nào cả. Nó là Sớ Giải chung cho tất cả các bài kinh (Sutta). Có một Phụ Sớ Giải dành cho Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Tên của vị Trưởng lão này cũng như tên của tài liệu đó được nhắc đến trong Phụ Sớ Giải. Trong

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sân sinh khởi trong cách buộc tội chúng sinh, trong khi tuệ sinh khởi bằng cách buộc tội các hành” trong đoạn văn số 76.

<sup>2</sup> ND: Phần này nằm trong phần Chú Thích; cho nên, TTD-TH không chuyên ngữ.

<sup>3</sup> ND: Theo sự hiểu biết của chúng tôi thì chưa có bản dịch Việt của tài liệu này.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) thì không có nhắc đến gì cả. Mà chỉ nói là ‘có người nói’. ‘Có người nói’ là muốn chỉ đến Trưởng lão Upatissa, tác giả của Giải Thoát Đạo (Vimuttimagga).

Trong tài liệu đó có nói như sau: “Với ba cơ tánh đầu tiên, chúng có nguồn gốc ở trong các thói quen từ trước, và chúng có nguồn gốc ở trong các yếu tố và các dịch chất.”<sup>1</sup> ‘Các yếu tố’ có nghĩa là tứ đại – đất, nước, lửa và gió. Dịch chất – đây là cái gì? ‘Dịch chất’ ở đây có nghĩa là chất trong cơ thể – gió, đờm, máu. Chúng (các yếu tố, các dịch chất, và những thói quen từ trước) là các nguồn gốc của những cơ tánh này.

“Hiển nhiên, người có cơ tánh tham trước đây đã thực hiện hay đã làm nhiều việc đáng ưa thích, có sự thích thú, hoặc đã xuất hiện lại ở đây sau khi chết đi từ cõi trời.”<sup>2</sup> ‘Xuất hiện lại ở đây’ có nghĩa là ‘tái sinh ở đây’. Một người vốn là thiên nhân chết đi và tái sinh ở đây có khuynh hướng có cơ tánh tham.

“Và người có cơ tánh sân trước đây đã thực hiện hay đã làm nhiều việc đâm chém và tra tấn, hoặc đã xuất hiện lại ở đây sau khi chết đi từ một trong các tầng địa ngục hay một trong các cõi rồng (nāga).”<sup>3</sup> Chúng sanh sau khi chết đi từ địa ngục hoặc từ các cõi rồng đi tái sinh có khuynh hướng có cơ tánh sân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trước hết ba đặc tính đều có nguồn gốc ở tập khí về trước, và do bản chất tính tình hiện tại un đúc” trong đoạn văn số 80.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có lẽ một người nhiều tham trước kia đã từng làm nhiều việc mà họ khoái thích, hoặc họ đã tái sinh ở cõi này sau khi mệnh chung ở một thiên giới” trong đoạn văn số 80.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và một người nhiều sân, trước kia có lẽ đã từng có những việc làm đâm chém, tra tấn tàn bạo, hoặc đã tái sinh ở cõi này sau khi mệnh chung tại một cõi địa ngục hay rắn rồng” trong đoạn văn số 80.

“Và người có cơ tánh si trước đây đã uống các chất say và tránh bỏ việc học hỏi, hoặc đã xuất hiện lại ở đây sau khi chết đi từ cảnh giới súc sinh.”<sup>1</sup> Đây là theo thói quen từ trước.

Rồi các cơ tánh được giải thích dựa theo các yếu tố. “Một người có cơ tánh si vì yếu tố đất và yếu tố lửa vượt trội”<sup>2</sup> và vân vân. Người có những yếu tố này vượt trội trong cơ thể thì có khuynh hướng có cơ tánh si và vân vân.

“Không phải tất cả những ai đã thực hiện hoặc đã làm nhiều việc đáng ưa thích với sự thích thú, hoặc đã xuất hiện lại ở đây sau khi chết đi từ cõi trời đều có cơ tánh tham”<sup>3</sup> và vân vân. Như vậy, chúng không có tính chất quyết đoán, tức là không phải nhất định như vậy.

Rồi tác giả trình bày sự giảng giải từ những giáo thọ sư viết Sớ Giải. Tức là được ghi nhận theo truyền thống Thượng Tọa Bộ (Theravāda). “Việc những chúng sanh này có sự vượt trội về tham, sự vượt trội về sân, sự vượt trội về si, sự vượt trội về vô tham, sự vượt trội về vô sân, sự vượt trội về vô si, là bị chi phối hay bị ảnh hưởng bởi căn nguyên từ trước. Vì khi trong một người tại thời điểm của nghiệp (kamma) tích lũy, tức là nghiệp tạo nên tục sinh, tham mạnh và vô tham yếu, vô sân và vô si mạnh và sân và si yếu, nên (nhân) vô tham yếu kém của người đó không có khả năng lấn áp (nhân) tham của người đó, nhưng (nhân)

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Còn một người nhiều si, có lẽ trước kia đã từng uống nhiều rượu, ít chú ý đến học vấn, hoặc tái sinh cõi này sau khi chết ở trong loài súc sinh” trong đoạn văn số 80.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và một người tánh si là vì có hai đại tăng thịnh, hỏa và địa đại” trong đoạn văn số 81.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không phải tất cả những người đã từng có những việc làm thích ý, hoặc đã tái sinh từ cõi trời, đều có tánh tham cả” trong đoạn văn số 82.

vô sân và (nhân) vô si mạnh lại có khả năng lấn áp (nhân) sân và (nhân) si. Đó là lý do tại sao, vào lúc đi tái sinh thông qua sự tục sinh do bởi nghiệp (kamma) này, người đó có tham, bản chất tốt và không nóng giận, và sở hữu khả năng hiểu biết với trí tuệ, giống như tia chớp.”<sup>1</sup>

“Tại thời điểm của nghiệp (kamma) tích lũy, tức là nghiệp tạo nên tục sinh, tham mạnh và vô tham yếu” – ở đây không có nghĩa là tham và vô tham sanh lên cùng một thời điểm. Tham là tâm sở bất thiện và vô tham là tâm sở thiện. Chúng không thể cùng sanh lên. Nghiệp (kamma) mà cho kết quả tục sinh làm người và vân vân là nghiệp (kamma) tốt, nghiệp (kamma) thiện. Nó không thể là nghiệp (kamma) bất thiện. Khi nghiệp thiện (kusala kamma) sanh lên trong tâm trí của chúng ta, tham không thể cùng sanh lên vào lúc đó. Người đó có tham trước và sau nghiệp (kamma) đó. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây trong ‘tại thời điểm của nghiệp (kamma) tích lũy của người đó’. Không phải là chúng sanh lên cùng một lúc, cùng một thời điểm, nhưng là nghiệp (kamma) đó bị ảnh hưởng bởi tham mạnh, vô tham thì yếu và vân vân. Khi, tại thời điểm của nghiệp (kamma) tích lũy, tham mạnh, vô tham yếu và vân vân, thì có sự khác nhau này về cơ tánh. Những điều này được giải thích dựa trên căn nguyên nào, nhân nào vượt trội hoặc mạnh hoặc yếu tại thời điểm của nghiệp (kamma) tích lũy tốt hay xấu, đặc biệt là nghiệp (kamma) tốt.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự kiện những hữu tình này có tham tăng thịnh, sân, si, tăng thịnh, hoặc vô tham, vô sân, vô si tăng thịnh, là do căn nguyên đời trước. Vì khi ở nơi một người, vào lúc nghiệp tích lũy (tức nghiệp đi đầu thai) có tham mạnh, vô tham yếu, vô sân, vô si mạnh, sân và si yếu, khi ấy tánh vô tham yếu ớt của nó không thể thắng tham, nhưng vì vô sân vô si mạnh có thể lướt sân, si cho nên lúc tái sinh người ấy có tham dục, vui tính, không sân giận, và có tuệ. Mau hiểu biết như chớp” trong đoạn văn số 83.

Rồi chúng ta đi đến phần làm sao biết được người này có cơ tánh tham và vân vân. Phần này thì giống như tâm lý học. Chúng ta đoán cơ tánh của một người thông qua tư thế của người đó, thông qua hành động của người đó, thông qua cách ăn uống của người đó, thông qua cách nhìn nhận của người đó, thông qua các trạng thái tinh thần xảy ra trong tâm trí của người đó. Những điều này được giải thích một cách chi tiết.

“Người có cơ tánh tham khi đi bộ một cách tự nhiên, một cách bình thường, người đó đi một cách cẩn thận (tức là người đó đi một cách thanh nhã, khoan dung), đặt chân xuống một cách từ tốn, chậm chạp, đặt nó xuống một cách cân bằng, nhắc nó lên một cách cân bằng, và bước chân thì như lò xo bật (springy).”<sup>1</sup>

‘Nhu lò xo bật (springy)’ là gì?

Học viên: Tức là nảy lên.

Giảng sư: Nảy lên. Ồ. Sự giải thích trong chú thích là – các bạn biết là khi Đức Phật để lại dấu chân của mình, dấu chân của Ngài là bằng phẳng. Những dấu chân của phàm nhân là không bằng phẳng lắm, tức là không chạm xuống đất bằng như nhau. ‘Springy’ có nghĩa là không chạm ở phần giữa. Đó là ‘springy’ ở đây.

Học viên: Bàn chân của Đức Phật là bằng phẳng sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. “Người có cơ tánh sân đi bộ thì giống như là ông ta đang đào đất bằng những mũi chân của mình, đặt chân xuống một cách nhanh lẹ, nhắc chân lên một

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người tánh tham, khi đi tự nhiên, có bước chân cẩn thận, đặt chân xuống từ từ, khoan thai, nhắc chân lên khoan thai, bước đi như lò xo bật” trong đoạn văn số 88.

cách nhanh lẹ, và bước chân của ông ta thì được kéo lê thê.”<sup>1</sup>

“Người có cơ tánh si đi bộ với dáng bối rối, đặt chân xuống một cách do dự, nhấc chân lên một cách do dự, và bước chân của ông ta thì được nhấc xuống một cách đột ngột.”<sup>2</sup>

Rồi có một đoạn kệ. Đây là phần liên quan đến nguồn gốc của bài kinh Māgaṇḍiya Sutta<sup>3</sup>. Tên của người thiện nam đó là Māgaṇḍiya. Ông có một người con gái xinh đẹp. Ông muốn trao tặng con gái của mình cho một người đàn ông xứng đáng, nhưng ông chưa tìm thấy được ai cả. Một ngày nọ, ông đã thấy được những dấu chân của Đức Phật. Ông biết rằng những dấu chân này là của một người siêu phàm. Ông lần theo những dấu chân của Đức Phật và đến gặp Ngài. Rồi ông dâng hiến con gái của mình đến Đức Phật. Ông đã thốt lên đoạn kệ này khi ông nhìn thấy những dấu chân của Đức Phật. Những dấu chân này không phải của người có cơ tánh tham, không phải của người có cơ tánh sân, không phải của người có cơ tánh si. Chúng phải thuộc vào một người siêu phàm.

Trong đoạn văn 89 khoảng ở giữa: “Ông ta ngủ một cách tự tin.”<sup>4</sup> Thật ra, ông ta ngủ một cách vui vẻ dễ thương, tức là dễ chịu khi nhìn thấy, chứ không phải tự tin. Đi xuống thêm một chút nữa cũng trong đoạn văn này:

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người có tánh sân bước đi như thể đào đất bằng những đầu ngón chân, đặt chân xuống rất nhanh, dờ lên nhanh, bước đi kéo lê thê” trong đoạn văn số 88.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người si đi với dáng bối rối, để chân xuống một cách do dự, nhấc lên cũng do dự, bước chân nhấc xuống đột ngột” trong đoạn văn số 88.

<sup>3</sup> ND: Độc giả có thể tìm đọc tại Kinh Māgaṇḍiya, Trung Bộ Kinh II.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngủ một cách an ổn” trong đoạn văn số 89.

“Vói cơ thể gieo xuống, ông ta ngủ vói một vẻ mặt cau có (scowl).”<sup>1</sup> ‘Scowl’ nghĩa là gì?

Học viên: Nhăn nhó.

Giảng sư: Đúng rồi, vói một vẻ mặt nhăn nhó. Đúng vậy. Rồi xuống thêm hai hàng nữa: “Người vói cơ tánh si trải giường chiếu xiên xẹo và ngủ thường là ngủ sấp vói cơ thể trườn dài ra. Khi thức giấc, người đó thức dậy một cách chậm chạp và nói ‘Hum’.”<sup>2</sup>

Đây là nói theo oai nghi hay cách đi đứng. Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào các hành động. “Cũng như trong các hoạt động quét dọn, vân vân, người vói cơ tánh tham nắm cây chổi vũng vàng, và ông ta quét sạch và đều, không hấp tấp hoặc không hất tung cát lên, giống như là ông đang rắc hoa sinduvāra.”<sup>3</sup> Chúng ta có thể phỏng đoán cơ tánh của người đó thông qua việc ông ta quét dọn như thế nào. Điều này thì không khả thi ở quốc gia này (ND: Hoa Kỳ) vì chúng ta dùng máy hút bụi ở đây.

Rồi thông qua việc ăn uống: “Người vói cơ tánh tham thích ăn đồ ngọt.”<sup>4</sup> Những ai thích đồ ngọt thì được cho là có cơ tánh tham.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “gieo mình xuống ngủ vói một gương mặt nhăn nhó” trong đoạn văn số 89.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người si trải giường lệch lạc và phần nhiều ngủ úp mặt, thân thể bò dài ra. Khi dậy, từ từ đứng lên, ‘hùm’ một cái” trong đoạn văn số 89.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong quét sân, người tham cầm cái chổi một cách chắc chắn, quét sạch đều đặn, không vội vàng, không tung đất cát lên, trông như đang rắc hoa” trong đoạn văn số 91.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người tham thích ăn thực phẩm ngọt ngào” trong đoạn văn số 93.



“Người với cơ tánh sân thích ăn đồ chua và cứng.”<sup>1</sup>  
Cho nên, nếu các bạn thích đồ chua, các bạn có lẽ có cơ tánh sân.

Nếu các bạn phân vân hoặc không có sự chọn lựa rõ ràng, thì các bạn có cơ tánh si. Các bạn thích cái gì? Tôi thì thích đồ chua.

Rồi thông qua việc nhìn nhận và vân vân: “Khi người với cơ tánh tham thấy một vật, thậm chí chỉ có một chút xíu đáng hài lòng thôi, ông ta lại nhìn lâu giống như là rất ngạc nhiên, ông ta chăm chú những đặc tính hiển nhiên tâm thường của nó, bỏ qua những khuyết điểm, và khi từ già, ông ta ra đi với sự tiếc nuối giống như là không muốn rời.”<sup>2</sup> ‘Với sự tiếc nuối’ – thật sự từ được dùng là ‘với sự bám víu’. Ông có sự bám víu hay giống như là sự lo lắng quan tâm đến vật đó.

“Khi người có cơ tánh sân thấy một vật thậm chí chỉ có một chút đáng phật lòng thôi, ông ta tránh nhìn nó lâu giống như là ông ta mệt mỏi, ông chỉ ra những khuyết điểm hiển nhiên tâm thường, bỏ qua những đặc tính tốt, thật, và khi từ già, ông ta ra đi không tiếc nuối (hay không bám víu) giống như là hăm hở hoặc mong đợi việc từ bỏ nó, xa lánh nó.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người sân thích ăn đồ dai và chua” trong đoạn văn số 93.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi người tham nhìn thấy, dù chỉ một sắc pháp hơi thích ý, cũng ngắm thật lâu, như thể ngạc nhiên, nắm lấy những đức tính vụn vặt, mà không kể những khuyết điểm. Khi từ già, nó đi một cách tiếc nuối, như không muốn rời” trong đoạn văn số 94.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi người sân trông thấy một sắc pháp hơi khó ưa, nó cũng tránh nhìn lâu, như thể chán lăm, soi mói các khuyết điểm nhỏ, bỏ qua những đức tính thực. Khi từ già, nó ra đi không tiếc nuối, như thể muốn đi cho khuất” trong đoạn văn số 94.

Rồi đối với người với cơ tánh si: “Nếu ông ta nghe người khác chỉ trích, ông cũng chỉ trích; nếu ông ta nghe người khác khen ngợi, ông cũng khen ngợi; nhưng thật ra, chính ông ta lại cảm thấy bình thản.”<sup>1</sup> Tôi muốn dùng từ ‘hờ hững’ hay ‘lãnh đạm’ thay vì là ‘bình thản’. Như vậy, “thật ra, chính ông ta lại cảm thấy hồ hững hay lãnh đạm – sự hồ hững, lãnh đạm của sự không hiểu biết.” Ở đây, ‘hờ hững’ hay ‘lãnh đạm’ có nghĩa là không hiểu biết (moha). “Đối với âm thanh cũng vậy, và vân vân.”<sup>2</sup>

“Bởi thông qua các pháp hay các trạng thái xảy ra: trong người với cơ tánh tham, thường có sự xảy ra của các trạng thái như lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác dục, đa dục, bất mãn, chung diện và tự cao tự đại.”<sup>3</sup>

“Trong người với cơ tánh tín, thường có sự xảy ra của các trạng thái như tính hào phóng tự do, khao khát được thấy các bậc Thượng Nhân, khao khát được nghe Diệu Pháp, sự hân hoan lớn lao.”<sup>4</sup> Trong nguyên tác Pāli, nó có nghĩa là sự hân hoan thường xuyên (pāmojjabahulata). Người đó trải nghiệm sự hân hoan một cách thường xuyên; không nhất thiết phải là sự hân hoan lớn lao.

Trong đoạn văn 97 có bàn về cái gì là thích hợp cho những người với các cơ tánh khác nhau. “Trú xứ thích hợp cho người với cơ tánh tham có ngưỡng cửa không lau chùi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nếu nó nghe người ta chê, thì nó chê, nghe người ta khen thì nó khen, mà thật sự trong tâm nó vẫn bình thản, sự bình thản của người vô trí” trong đoạn văn số 94.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đối với âm thanh cũng vậy” trong đoạn văn số 94.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Qua những loại tâm trạng: nơi một người tham, thường có những tâm trạng như lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác dục, đa dục, bất mãn, làm dỏm, khoe khoang” trong đoạn văn số 95.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nơi một người tín tâm: thường có những tâm trạng rộng rãi, mong muốn gặp những bậc thánh, mong nghe diệu pháp, vui vẻ” trong đoạn văn số 95.

và có nền ngang bằng với mặt đất, và nó có thể là một (tảng đá) nhô ra (với một máng xối) không được làm hoặc không được chuẩn bị chu đáo, một túp lều cỏ, hay một ngôi nhà lá, vân vân, nó phải nên là dính bụi bặm, đầy dơi, hư nát, quá cao hoặc quá thấp.”<sup>1</sup> Cái này là trái ngược với cơ tánh của người đó. Người này có cơ tánh tham. Nên trú xứ xấu tệ là thích hợp cho ông ta.

Rồi về phần bình bát, vì ngài (ND: ngài Buddhaghosa) đang nói về các tu sĩ: “Và bình bát đúng loại cho vị đó là một cái bát bằng đất nung xấu xí, bị biến hình do bởi những vá nổi, hoặc một cái bát bằng sắt nặng và dị hình, chẳng đáng thèm khát chút nào như là một cái sọ người.”<sup>2</sup> Một vài từ đã bị đặt không đúng chỗ trong câu này. “Và bình bát đúng loại cho vị đó là một cái bát bằng đất nung xấu xí hoặc một cái bát bằng sắt nặng và dị hình, bị biến hình do bởi những vá nổi.” Nếu một cái bát bằng đất nung xấu xí có những lỗi hay những khuyết điểm, vị đó phải liệng nó đi. Nó có thể là bị nứt và sẽ khó sửa lại được. Một cái bát bằng sắt nếu có lỗ hoặc cái gì đó như vậy, các bạn có thể vá hoặc nối để giữ cái bát còn nguyên. Cho nên, ‘bị biến hình do bởi những vá nổi’ phải là chỉ cho ‘cái bát bằng sắt nặng và dị hình’.

Trong đoạn văn 101: “Trú xứ thích hợp hay đúng cho vị có cơ tánh si có quang cảnh và không bị ngăn bít, nơi mà

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một chỗ thích hợp cho người tham, là cái nhà với ngưỡng cửa không lau rửa, nền ngang mặt đất, đó có thể một tảng đá treo lơ lửng không có ống máng (Ch. II), một lều cỏ, một nhà lá v.v... Nó phải có đầy rác rưởi và dơ, toi tã, quá cao, hoặc quá thấp” trong đoạn văn số 97.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bình bát thích hợp là một cái bát bằng đất nung xấu xí dị hình, với những chỗ vá, nổi, hoặc một cái bát bằng sắt nặng nề khó coi, không gọi thêm chút nào cả, giống như một cái sọ người” trong đoạn văn số 97.

vị đó có thể thấy cả bốn hướng khi ngồi đó.”<sup>1</sup> Vị đó có cơ tánh si, nên vị đó cần không gian.

“Về các tư thế, thì đi là thích hợp, tức là đứng. Đối tượng đứng loại cho vị đó quán tưởng thì không nhỏ, tức muốn nói, là bằng kích cỡ của cái rỗ sậy lúa hoặc bằng kích cỡ của cái đĩa.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là vị đó không nên hành thiền trên đối tượng có kích cỡ của một cái rỗ sậy lúa hoặc của một cái đĩa. Những vật này là nhỏ. Người có cơ tánh si cần những đối tượng lớn hơn.

Giả sử vị đó muốn thực hành thiền chỉ tịnh với đề mục kasina (hoàn tịnh) đất, tức là nhìn vào một cái đĩa bằng đất hoặc nhìn vào đất. Nếu vị đó có cơ tánh si, vị đó cần phải có một khoảng đất lớn hoặc cái gì đó như vậy để nhìn, chứ không phải chỉ là một cái đĩa nhỏ bằng đất. Tâm trí của vị đó cần nhìn vào một vật thể hay đối tượng lớn hơn. Đối tượng để quán tưởng của vị đó phải là không nhỏ. Nó không phải là kích cỡ của cái rỗ sậy lúa hoặc một cái đĩa. “Vì tâm trí của vị đó trở nên bối rối hơn trong một không gian gò bó, cho nên loại đề mục thích hợp hay đúng là một kasina rộng lớn.”<sup>3</sup> Có lẽ nó nên bằng kích cỡ của một sân tennis hoặc một sân bóng đá.

Đối với vị có cơ tánh tâm, một đối tượng nhỏ thì thích hợp, tức là đúng cho vị đó. Người có tánh tâm (vitakka) thì hay suy tư. Vị đó muốn nghĩ đến nhiều việc. Một đối tượng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chỗ ở thích hợp cho 1 người si phải khoáng đạt, không bị ngăn bít, để vị ấy có thể thấy cả bốn phương khi ngồi đấy” trong đoạn văn 101.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đối tượng quán thích hợp là một vật không nhỏ quá, nghĩa là phải cỡ bằng cỡ cái rỗ, hay cái soong” trong đoạn văn số 101.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì tâm trí vị ấy trở nên rối ren hơn nếu bị giới hạn trong một không gian nhỏ hẹp” trong đoạn văn số 101.

nhỏ thì thích hợp, khoảng kích cỡ của cái rỗ sậy lúa hoặc của một cái đĩa.

#### 4.4. Các Đè Mục

Bây giờ chúng ta đi đến 40 đè mục thiền. Bốn mươi đè mục thiền được trình bày trong đoạn văn 104 và đoạn văn kế tiếp.

Thuật ngữ ‘kasiṇa’ có nghĩa là tròn hay hoàn toàn. Khi các bạn nhìn vào cái đĩa, các bạn nhìn vào toàn bộ cái đĩa, toàn bộ tổng thể hay tất cả. Có mười đè mục kasiṇa, mười đè mục bất mỹ, mười đè mục tùy niệm, bốn đè mục vô lượng tâm (bốn phạm trú), bốn đè mục vô sắc, một đè mục quán tưởng, một đè mục phân tích. Như vậy, có tất cả là 40 đè mục. Đây là 40 đè mục của thiền chỉ tịnh (samatha).

“Ở đây, mười đè mục kasiṇa là: kasiṇa đất, kasiṇa nước, kasiṇa lửa, kasiṇa gió, kasiṇa màu xanh (dương), kasiṇa màu vàng, kasiṇa màu đỏ, kasiṇa màu trắng, kasiṇa ánh sáng, và kasiṇa không gian (bị giới hạn).”<sup>1</sup> Có mười đè mục kasiṇa, tức là mười đè mục hoàn tịnh. Cách làm hay cách chế tạo những kasiṇa này, và cách thực hành thì được giải thích trong chương tiếp theo.

“Mười đè mục bất mỹ là: xác chết trương sinh, xác chết tái xám, xác chết đang nát thối, xác chết bị đứt lia, xác chết bị ăn dở, xác chết bị vung vãi rời rạc thành từng mảng,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mười biến xứ: là đất, nước, lửa, hư không, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, khoảng không có hạn” trong đoạn văn số 105.

xác chết bị bằm nát thành nhiều mảnh, xác chết ướt đẫm máu, xác chết bị nhiễm dòi, bộ xương.”<sup>1</sup>

“Mười đề mục tùy niệm là: niệm ân đức Phật, niệm ân đức Pháp, niệm ân đức Tăng, niệm giới (tức là niệm giới hạnh (sīla) của chính mình), niệm thí, niệm Thiên, niệm sự chết, thân hành niệm, niệm hơi thở, và niệm sự an lạc.”<sup>2</sup> ‘An lạc’ ở đây có nghĩa là Níp-bàn (Nibbāna). Đây là mười đề mục tùy niệm.

“Bốn phạm trú là: từ, bi, hỷ và xả.”<sup>3</sup>

Bốn đề mục vô sắc thì chỉ là bốn tầng thiên vô sắc (arūpāvacara jhāna), tức là các tâm vô sắc. “Bốn đề mục vô sắc là: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ.”<sup>4</sup>

“Một đề mục quán tưởng là quán tưởng tính bất tịnh của vật thực.”<sup>5</sup>

“Một đề mục phân tích là phân tích tứ đại.”<sup>6</sup> Điều này có nghĩa là cố gắng thấy được tứ đại một cách rõ ràng, yếu tố này khác yếu tố kia. Đây là yếu tố đất. Đây là yếu tố nước và vân vân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mười bất tịnh là: thân phình trương, thân bầm xanh, thân thú ăn, thân phân lìa, thân rã rời, thân chảy máu, thân sâu đục, bộ xương” trong đoạn văn số 105.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mười tướng niệm là: niệm Phật, Pháp, Tăng, Thí, Thiên, niệm chết, niệm thân, niệm hơi thở, niệm diệt” trong đoạn văn số 105.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn phạm trú là Từ, Bi, Hỷ, Xả” trong đoạn văn số 105.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn vô sắc: là Không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tưởng phi phi tưởng” trong đoạn văn số 105.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một tướng là tướng đồ ăn bất tịnh” trong đoạn văn số 105.

<sup>6</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một phân tích là sự phân tích tứ đại” trong đoạn văn số 105.

“Đây là cách sự trình bày nên được hiểu như thế nào ‘thông qua sự liệt kê’.”<sup>1</sup> Đây là danh sách bốn mươi đề mục thiền chỉ tịnh (samatha).

“Về việc đề mục nào chỉ đưa đến cận định và đề mục nào đưa đến an trú định hay thâm thấu định”<sup>2</sup> – định (samādhī), nếu các bạn còn nhớ, được chia thành nhiều loại khác nhau – thành cận định và an trú định. Một vài đề mục thiền chỉ có thể đưa đến cận định, chứ không thể đưa đến an trú định. Những đề mục khác thì có thể đưa đến cả cận định và an trú định. “Tám đề mục tùy niệm (ngoại trừ niệm thân hành và niệm hơi thở), đề mục quán tưởng tính bất tịnh của vật thực, và đề mục phân tích tứ đại là mười đề mục chỉ có thể mang lại cận định.”<sup>3</sup> Các bạn có thể nhìn vào bảng nêu ở đây.<sup>4</sup> Hãy nhìn vào cột về thiền (jhāna), tức là cột cuối cùng. Nếu chúng ta nói ‘không có thiền (jhāna)’, điều đó có nghĩa là chúng chỉ có thể đưa đến cận định. Chúng không thể dẫn đến định của thiền (jhāna). Nếu các bạn thực hành đề mục niệm ân đức Phật, các bạn có thể có được sự định tâm, nhưng các bạn sẽ không chứng đạt được thiền (jhāna) từ đề mục đó. Các ân đức của Đức Phật vô cùng cao thượng. Và có nhiều ân đức các bạn phải ghi nhận trong tâm trí. Những điều này không thể giúp các bạn đạt được sự định tâm thật sự, tức là chúng đạt được thiền (jhāna). Tám đề mục tùy niệm, đề mục quán tưởng tính bất tịnh của vật thực và đề mục phân tích tứ đại chỉ có thể đưa các bạn đến chứng đạt cận định. Các bạn sẽ không chứng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch câu văn này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái nào đem lại định cận hành (upacāra), cái nào đem lại định an chỉ (appanā)” trong đoạn văn số 106.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tám niệm, tức 10 tướng niệm, trừ thân hành niệm và niệm hơi thở, quán đồ ăn bất tịnh, và phân tích tứ đại, là mười đề mục chỉ đem lại định cận hành” trong đoạn văn số 106.

<sup>4</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

đắc các tầng thiền (jhāna) nếu các bạn thực hành những đề mục này.

Trong bảng nêu, ‘AP’ có nghĩa là tiến trình thực hành thiền ở giai đoạn an trú (appanā). ‘P’ có nghĩa là tiến trình thực hành thiền ở giai đoạn chuẩn bị (parikamma). ‘UP’ có nghĩa là tiến trình thực hành thiền ở giai đoạn gần an trú (upacāra).<sup>1</sup>

Ba mươi đề mục thiền còn lại mang lại an trú định. Nếu các bạn thực hành những đề mục thiền này, các bạn có thể đạt được sự an trú, tức là các tầng thiền (jhāna).

Rồi đến phần “Về loại tầng thiền (jhāna): (Các bạn hãy nhìn vào cột tầng thiền (jhāna) trong bảng nêu<sup>2</sup>) trong số những đề mục mang lại sự an trú định, thì mười đề mục hoàn tịnh (kasiṇa) cùng với đề mục niệm hơi thở mang lại cả bốn tầng thiền (jhāna).”<sup>3</sup> ‘Bốn’ ở đây có nghĩa là năm. Có hai cách miêu tả các tầng thiền (jhāna), theo phương pháp chia bốn và theo phương pháp chia năm. Chúng ta quen thuộc với phương pháp chia năm – sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và ngũ thiền. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và nhiều bài kinh (sutta) chỉ nhắc đến phương pháp chia bốn. Cho nên, chúng ta phải thích ứng với điều này. ‘Mang lại tất cả bốn tầng thiền (jhāna)’ có nghĩa là mang lại tất cả năm tầng thiền (jhāna). Mười đề mục hoàn tịnh (kasiṇa) có thể mang lại (cả năm tầng thiền) hay nói cách khác, nếu các bạn thực hành một trong số mười đề mục hoàn tịnh (kasiṇa), các bạn có thể đạt được sơ, nhị, tam, tứ, ngũ thiền. Cho nên, các bạn có thể đạt

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về các loại thiền: Trong những pháp quán đem lại định an chỉ, thì 10 biến xứ (Kasinas) cùng với niệm hơi thở đem lại tất cả 4 thiền” trong đoạn văn số 107.



được tất cả năm tầng thiền (jhāna). Rồi đề mục niệm hơi thở cũng mang lại cả năm tầng thiền (jhāna).

Học viên: Kāyagatāsati là gì?

Giảng sư: ‘Kāyagatāsati’ (thân hành niệm) có nghĩa là quán tưởng những bộ phận khác nhau của cơ thể, như tóc, lông, móng, răng, da và vân vân.

Học viên: Còn ānāpānassati là gì?

Giảng sư: Đó là niệm hơi thở.

Học viên: Còn cái nào là niệm sự an lạc?

Giảng sư: Upasamānussati là niệm sự an lạc. Thứ tự trong bảng nêu này có một chút khác với thứ tự trong sách. Maraṇānussati là niệm sự chết.

“Mười đề mục bất mỹ cùng với thân hành niệm mang đến sơ thiền.”<sup>1</sup> Mười đề mục bất mỹ (asubha) và đề mục thân hành niệm (kāyagatāsati) chỉ có thể dẫn đến sơ thiền vì đối tượng (của chúng) là thô. Cho nên, các bạn cần tầm (vitakka) để giữ tâm trí của các bạn trên đề mục. Không có tầm (vitakka), tâm trí của các bạn không thể trú trên những đối tượng này được.

Điều này được giải thích như khi các bạn đi ngược dòng. Các bạn cần một cây gậy chống để giữ cho con tàu đi tiếp. Cũng theo cách này, vì các đối tượng là thô, các bạn cần tầm (vitakka) để giữ tâm trí của các bạn ở trên đối tượng. Khi thực hành các đề mục thiền bất mỹ, các bạn phải nhìn một tử thi. Cho nên, các đối tượng là thô. Do đó, chúng chỉ đưa đến sơ thiền.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “10 quán bất tịnh và thân hành niệm đem lại sơ thiền” trong đoạn văn số 107.

“Ba phạm trú đầu tiên mang lại ba tầng thiền (jhāna).”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là bốn tầng thiền (jhāna) ở đây – sơ, nhị, tam, tứ thiền. Ba phạm trú này là từ (mettā), bi (karunā) và hỷ (muditā).

“Phạm trú thứ tư (upekkhā) và bốn trạng thái vô sắc (arūpāvacara) mang lại tứ thiền.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là ngũ thiền. Xả (Upekkhā) và cũng như bốn đề mục vô sắc này có thể dẫn đến ngũ thiền. Như vậy, tính theo loại tầng thiền (jhāna) thì chúng nên được hiểu theo cách này.

“Tính theo sự khắc phục”<sup>3</sup> – ‘tính theo sự khắc phục’ có nghĩa là sự vượt qua. “Có hai loại khắc phục, tức là, sự khắc phục các yếu tố và sự khắc phục các đối tượng.”<sup>4</sup>

Giả sử các bạn có sơ thiền. Nếu các bạn muốn chứng đắc nhị thiền, các bạn phải vượt qua hay các bạn phải loại trừ chi tầm (vitakka). ‘Khắc phục’ thật ra có nghĩa là loại bỏ. Bằng cách loại bỏ các yếu tố (chi thiền), các bạn chứng đắc các tầng thiền (jhāna) cao hơn. Khi các bạn chứng đắc sơ thiền, nó có năm chi. Khi các bạn chứng đắc nhị thiền, các bạn phải loại bỏ một chi thiền. Rồi khi các bạn muốn chứng đắc tam thiền, các bạn phải loại bỏ một chi thiền khác nữa và vân vân. Các tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna) là những tầng thiền khắc phục các chi thiền.

Các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) là những tầng thiền khắc phục các đối tượng hay các đề mục. Trong

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ba phạm trú đầu (từ, bi, hỷ) đem lại ba thiền đầu trong 4” trong đoạn văn số 107.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “phạm trú thứ tư (xả) và quán 4 sắc giới đem lại tứ thiền” trong đoạn văn số 107.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự vượt qua” trong đoạn văn số 108.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có hai thứ vượt qua: vượt qua các thiền chi, và qua đối tượng” trong đoạn văn số 108.

tất cả các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), chỉ có hai chi thiền. Không có sự khác nhau về các chi thiền trong bốn tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Yếu tố làm cho chúng khác nhau là đối tượng mà chúng bắt lấy. Nếu các bạn muốn chứng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất, các bạn phải vượt qua hay khắc phục ấn tướng kasiṇa vì ấn tướng kasiṇa là ấn tướng của các tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna). Nếu các bạn muốn chứng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai, các bạn phải vượt qua tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất<sup>1</sup> và vân vân. Như vậy, ở đây, bằng cách khắc phục hay loại bỏ các đối tượng, chúng ta chứng đắc các tầng thiền (jhāna) cao hơn. Có hai loại khắc phục – khắc phục các chi thiền và khắc phục các đối tượng.

Học viên: Cơ bản thì những chương về định là về thiền chỉ (samatha). Những chương về tuệ là về thiền quán (vipassanā). Chúng đều về thiền. Vấn đề là khi tôi nghĩ về định (samādhi), thì tôi lại nghĩ định (samādhi) bao gồm luôn cả thiền quán (vipassanā).

Giảng sư: Rồi sao?

Học viên: Samādhi được dịch là định hay sự tập trung. Đây là lý do tôi bị rối. Tôi nghĩ chương này là về thiền, nhưng rồi phần thứ ba (của tài liệu này) cũng về thiền.

Giảng sư: Thật ra, chúng ta mới bắt đầu bàn về thiền từ chương thứ ba. Chương thứ ba chỉ là sự chuẩn bị mà thôi. Các bạn chưa đi vào thiền đâu. Các bạn phải thanh lọc giới hạnh. Các bạn phải cắt đứt những chương ngại, phải

<sup>1</sup> ND: Thật ra, để chứng đắc tầng thiền vô sắc thứ hai, hành giả phải từ bỏ khái niệm ‘không vô biên xứ’. Độc giả có thể tham khảo thêm trong Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp.

tìm một vị thầy, phải chọn một đề mục thiền. Các bạn đang chuẩn bị cho việc thực hành thiền trong chương này. Các bạn chưa đi đến việc thực hành thật sự đâu. Và loại thiền này là thiền chỉ tịnh (samatha). Có lẽ cho đến tận chương thứ mười ba...

Học viên: Chương thứ mười bốn là bắt đầu phần thứ ba ạ.

Giảng sư: Thật ra, chương thứ mười bốn vẫn chưa bàn về thiền quán (vipassanā), mà chỉ là những nền tảng cho thiền quán (vipassanā). Thiền quán (vipassanā) thật sự bắt đầu với kiến thanh tịnh, tức là chương thứ mười tám. Từ đó trở đi, chúng ta mới có thiền minh sát hay thiền quán (vipassanā).

Học viên: Điều này luôn luôn làm tôi rối trí vì khi tôi nghĩ về thiền, tôi nghĩ về cả hai thiền chỉ tịnh (samatha) và thiền minh sát (vipassanā). Nhưng trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), khi họ nói về định (samādhi), họ lại chỉ đang nói về thiền chỉ tịnh (samatha) mà thôi.

Giảng sư: Đúng vậy. Có ba bước hay có ba giai đoạn – giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā). ‘Định’ (samādhi) ở đây đồng nghĩa với thiền chỉ tịnh (samatha). Nhưng chúng ta cũng cần định (samādhi) trong thiền minh sát (vipassanā). Là thuật ngữ chuyên môn, thì ‘định’ (samādhi) có nghĩa là thiền chỉ tịnh (samatha).

“Về sự trải rộng hay sự không trải rộng”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là các bạn có thể nói rộng ấn tượng của đối tượng mà các bạn có trong tâm trí của các bạn ra không, hoặc nó có khả thi hay có lợi ích để nói rộng ra không. Ví dụ, khi các

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự nói rộng và không nói rộng” trong đoạn văn số 109.

bạn có được hình ảnh của đề mục kasiṇa trong tâm trí của mình, thì các bạn có thể trải rộng nó ra. Trước hết, đường kính của vật thể kasiṇa có lẽ chỉ là khoảng tám hoặc mười inch<sup>1</sup>. Các bạn nhìn vào nó và các bạn cố gắng hình dung ra được nó trong tâm trí của mình. Khi các bạn thật sự đã có được hình ảnh của nó trong tâm trí của mình và các bạn có thể thấy được nó với mắt nhắm, thì các bạn nên giữ nó trong tâm mình nhiều lần. Khi nó trở nên rõ ràng hơn, rất tinh nét, thì các bạn có thể nói rộng nó ra tùy theo ý các bạn thích.

Như vậy, một vài đề mục thiền có thể được trải rộng và một vài không thể. Trong số 40 đề mục thiền, mười đề mục kasiṇa cần được nói rộng. Điều đó có nghĩa là các bạn cần phải trải rộng chúng ra. Bằng cách trải rộng quang tướng ra, các bạn trở nên có thể nghe được những âm thanh hoặc thấy được những vật thể trong khu vực đó.

Giả sử các bạn đạt được hết năm tầng thiền (jhāna) và cũng như tất cả những tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Và cũng giả sử rằng các bạn có thể trải nghiệm được cái mà chúng ta gọi là thần thông (abhiññā). Thần thông (abhiññā) là một loại ngũ thiền được phát triển hay được tu luyện một cách đặc biệt. Thần thông (abhiññā) là các phép lạ cho phép các hành giả nhìn thấy những vật ở xa và nghe được những âm thanh ở xa, hoặc thực hiện những điều kỳ diệu. Giả sử các bạn muốn nghe được những âm thanh ở xa. Nó phụ thuộc vào việc các bạn nói rộng ấn tướng kasiṇa ra được bao xa. Nếu các bạn nói rộng ấn tướng kasiṇa ra lớn rộng bằng thành phố San Francisco<sup>2</sup>, thì các bạn có thể nghe được các âm thanh trong thành phố San

<sup>1</sup> ND: 1 inch = 2.54 cm

<sup>2</sup> ND: Một thành phố ở California, Hoa Kỳ

Francisco, nhưng không thể nghe được những âm thanh bên ngoài đó.

“Trong số 40 đề mục thiền, mười đề mục kasiṇa cần phải được trải rộng. Vì chỉ trong vòng khoảng không gian mà hành giả ước định (tức là khoảng không gian bao phủ, khoảng không gian trải rộng ra) với đề mục hay ấn tượng kasiṇa, hành giả có thể nghe được các âm thanh bằng thiên nhĩ, thấy được các cảnh sắc bằng thiên nhãn, và biết được tâm trí của những chúng sanh khác bằng tâm trí (của mình).”<sup>1</sup> Trước khi các bạn trải nghiệm thần thông, các bạn phải trải rộng quang tướng ra. Điều đó có nghĩa là các bạn ước định ra khoảng không gian mà trong khu vực đó thần thông của các bạn có hiệu lực. Như vậy, các đề mục kasiṇa cần phải được trải rộng.

“Đề mục thân hành niệm và mười đề mục bất mỹ không cần phải được trải rộng. Tại sao? Vì chúng có một nơi chốn định rõ và vì không có lợi ích gì trong việc nói rộng chúng. Sự định rõ về nơi chốn của chúng sẽ trở nên rõ ràng khi phương pháp thực hành được giải thích.”<sup>2</sup> Tác giả sẽ giải thích cách hành thiền quán đề mục tử thi như thế nào và sự giải thích sẽ trở nên rõ ràng. “Nếu những đề mục bất mỹ được trải rộng, thì chỉ là số lượng của các tử thi được tăng lên.”<sup>3</sup> Các bạn có thể nói rộng ra hoặc gia tăng số

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chỉ có 10 biến xứ là cần được nói rộng, vì chỉ trong phạm vi cùng một không gian của biến xứ đã định, mà ta có thể nghe tiếng với thiên nhĩ, thấy sắc với thiên nhãn, và biết tâm của các chúng sanh bằng tâm của mình” trong đoạn văn số 109.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thân hành niệm và 10 bất tịnh quán không cần nói rộng, vì sao? Vì những thứ này có 1 định xứ nhất định, và vì không ích lợi gì để nói rộng thêm. Tính cách nhất định của nơi chốn chúng sẽ trở nên rõ rệt hơn, khi giải thích phương pháp tu tập” trong đoạn văn số 110.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu bất tịnh quán được nói rộng, thì chỉ là một số lượng thi thể được trải ra” trong đoạn văn số 110.

lượng của các tử thi trong tâm trí của mình, nhưng chẳng có lợi ích gì.

“Và điều này được ghi nhận trong câu trả lời cho câu hỏi của Sopāka: ‘Bạch Đức Thế Tôn, tưởng về các cảnh sắc thì khá rõ, còn tưởng về các bộ xương thì không rõ ạ’; ở đây, tưởng về các cảnh sắc được gọi là ‘khá rõ’ theo ý nghĩa trải rộng của ấn tượng, trong khi tưởng về các bộ xương được gọi là ‘không rõ lắm’ theo ý nghĩa không trải rộng của ấn tượng. Nhưng những từ: ‘Tôi chú tâm trên toàn bộ thế gian này với tưởng về một bộ xương’ là nói về cách ấn tượng thiền xuất hiện ra cho người đã đạt được tưởng đó.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là người đã chứng đạt được tưởng đó từ trước và bây giờ vị đó trải rộng cái tưởng đó ra. Điều này thì không sao cả vì vị đó không phải đang thực hành để đạt được cái tưởng đó. Vị đó đã đạt được cái tưởng đó, cho nên vị đó có thể trải rộng nó ra.

“Vì giống như vào thời kỳ của Dhammāsoka, chim karavīka cất lên giọng hót ngọt ngào khi nó thấy hình phản chiếu của chính mình trong những tấm gương ở xung quanh và tưởng tượng ra những con chim karavīka ở mọi phương hướng, Trưởng lão Sīṅgāla Pītar cũng vậy, thông qua sự chứng đắc của mình về tưởng bộ xương, khi thấy ấn tượng

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và điều này được nói để trả lời câu hỏi của Sopāka: ‘Bạch Thế Tôn, tưởng về sắc thật rõ, còn tưởng về bộ xương thì không rõ’. Ở đây tưởng về sắc được gọi là ‘rõ’ trong ý nghĩa ‘tưởng được nói rộng, trong khi tưởng về xương thì ‘không rõ’, nghĩa là tưởng nó không nói rộng. Nhưng câu nói sau đây ‘Ta chú tâm trên toàn thế gian này với tưởng về 1 bộ xương’ là nói về cách xuất hiện các tướng đối với người đã đạt đến cái tưởng về xương” trong đoạn văn số 110 và 111.

xuất hiện ở mọi hướng, đã nghĩ rằng toàn bộ thế gian được bao phủ bởi xương.”<sup>1</sup>

Rồi có một chú thích về con chim karavīka. Điều này thì khá thú vị, nhưng nó hơi khó tin một chút. Đó là một loại chim và điều được ghi nhận là giọng của nó rất ngọt ngào. Vị hoàng hậu đã hỏi đại chúng rằng âm thanh nào là ngọt ngào nhất. Đại chúng đồng loạt trả lời rằng giọng của chim karavīka là ngọt ngào nhất. Cho nên, vị hoàng hậu đã muốn nghe giọng của chim karavīka. Bà đã thỉnh nguyện vua của mình, vua Asoka, mang lại cho bà một con chim karavīka. Rồi vua Asoka đã gửi đi một cái lồng. Các lồng bay trên không và đậu xuống gần con chim. Con chim đi vào lồng và rời cái lồng bay về lại kinh thành. Sau khi về đến kinh thành, con chim chẳng cất lên một tiếng hót nào cả vì nó bị trầm cảm. Nhà vua đã hỏi tại sao con chim không cất tiếng nào cả. Các quan cố vấn đã nói rằng nó không cất lên tiếng nào vì nó cô đơn. Nếu con chim có đồng bạn, nó sẽ cất tiếng. Cho nên, nhà vua đã cho đặt kiếng xung quanh nó. Con chim thấy hình bóng của mình trong kiếng và nghĩ rằng có những con chim khác nữa. Nó trở nên hạnh phúc và cất tiếng hót. Hoàng hậu rất hài lòng khi nghe được tiếng chim. Bà rất là hạnh phúc. Bà thực hành thiền trên sự hạnh phúc đó. Bà thực hành thiền minh sát (vipassanā) và đã trở thành vị Nhập Lưu. “Bà đã an trú trong Quả của Nhập Lưu.” Điều đó có nghĩa bà đã trở thành vị Nhập Lưu (Sotāpanna).

Đây chỉ là một ví dụ. Cho nên, cũng như con chim karavīka đã thấy nhiều con chim khác trong những tấm

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì, cũng như vào thời vua Dhammāsoka, con chim Karavīka hót lên tiếng êm dịu khi nó trông thấy bóng nó trong những tấm gương ở 4 vách tường, và thấy mọi hướng đều có những con chim Karavīka” trong đoạn văn số 111.



kiếng và rồi cất tiếng hát, vị Trưởng lão ở đây “Trưởng lão Sīṅgāla Pitar cũng vậy, thông qua sự chứng đắc của mình về tướng bộ xương, khi thấy ấn tượng xuất hiện ở mọi hướng, đã nghĩ rằng toàn bộ thể gian được bao phủ bởi xương.” Nó đã xuất hiện ra như vậy cho vị đó. Chứ không phải là vị đó đã trải rộng ấn tượng kasaṇa ra.

Trong đoạn văn 112: “Nếu nó là như vậy, thì cái được gọi là sự vô lượng của đối tượng của thiền (jhāna) được sinh ra trên sự bất mỹ có mâu thuẫn không?”<sup>1</sup> Thiền (jhāna) được sinh ra trên sự bất mỹ được nhắc đến là vô lượng hoặc được nhắc đến là không có giới hạn hay không đo lường được.

Câu trả lời là khi một người nhìn vào một xác chết nhỏ, thì đối tượng của ông ta được nói là có giới hạn hay đo lường được. Nếu ông ta nhìn vào một xác chết lớn, thì đối tượng của ông ta được nói là không đo lường được mặc dầu nó thật sự không phải là không đo lường được. ‘Không đo lường được’ hay ‘vô hạn’ ở đây có nghĩa là lớn. Cho nên, có đối tượng lớn và đối tượng nhỏ.

Trong đoạn văn 115 có nói: “Đối với những trạng thái vô sắc làm các đối tượng”<sup>2</sup>. Nó phải được dịch là “Đối với các đối tượng của những trạng thái vô sắc”. Không phải là “đối với những trạng thái vô sắc làm đối tượng”, mà phải là “các đối tượng của những trạng thái vô sắc”.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu thế thì phải khi gọi vô lượng của đối tượng quán được phát sinh trong quán bất tịnh là một lời nói mâu thuẫn?” trong đoạn văn số 112.

<sup>2</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “Về đối tượng những cõi vô sắc” trong đoạn văn 115.

“Không gian không cần được trải rộng vì nó chỉ đơn giản là sự dời bỏ đi đối tượng *kaṣiṇa*.”<sup>1</sup> Đối với những đối tượng của những tầng thiền vô sắc (*arūpāvacara jhāna*), đối tượng của thiền vô sắc (*arūpāvacara jhāna*) thứ nhất là không gian vô tận. Đối tượng này không thể làm trải rộng ra được vì nó không là cái gì cả. Nó có được thông qua việc dời bỏ đi đối tượng *kaṣiṇa*. ‘Dời bỏ đi đối tượng *kaṣiṇa*’ có nghĩa là không chú tâm đến ấn tượng *kaṣiṇa* nữa. Trước hết, hành giả có ấn tượng *kaṣiṇa* trong tâm trí của mình. Rồi vị đó ngưng chú tâm đến ấn tượng *kaṣiṇa*. Cho nên, ấn tượng *kaṣiṇa* đó biến mất. Thay vào chỗ của ấn tượng *kaṣiṇa* đó chỉ là khoảng không gian. Khoảng không gian chỉ là không gian. Cho nên, nó không thể làm cho trải rộng được. “Nếu vị đó trải rộng nó thì chẳng có gì thêm xảy ra.”<sup>2</sup> Như vậy, không có gì sẽ xảy ra.

“Và tâm thì không cần được trải rộng (Thật ra, tâm thì không nên hoặc không thể được trải rộng ra) vì nó là một trạng thái có thực tánh riêng.”<sup>3</sup> Điều này có nghĩa là nó là một pháp chân đế (*paramattha*). Nó là một sự thật chân đế, một sự thật có đặc tính riêng của chính nó hay thực tánh riêng. Chỉ có khái niệm mới có thể được trải rộng, còn pháp chân đế thì không. Pháp chân đế là pháp chân đế và nó không thể hoặc không có khả năng được làm cho trải rộng được. Tâm vô sắc (*arūpāvacara*) thứ nhất không thể được trải rộng ra.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không gian không cần được nói rộng, vì nó chỉ là sự dời bỏ sắc (biến xứ)” trong đoạn văn số 115.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu nói rộng vô sắc, thì không có gì khác xảy ra cả” trong đoạn văn số 115.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và tâm thức cũng không cần nói rộng, vì đó là một trạng thái vốn là một ‘tự tính’” trong đoạn văn số 115.

“Sự biến mất của tâm thức không cần được trải rộng.”<sup>1</sup> Thật ra, nó là một khái niệm và nó thì không có tồn tại. Cái gì không có tồn tại thì không thể được trải rộng ra.

“Và phi tướng phi phi tướng xứ” – ở đây cũng vậy, nó phải nên là “Đối tượng của phi tướng phi phi tướng xứ không cần được trải rộng ra vì nó là một trạng thái có thực tánh riêng.”<sup>2</sup> Các bạn có nhớ đối tượng của thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư không? Đối tượng của thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư là tâm thiền vô sắc (arūpāvacara) thứ ba. Cũng vậy, tâm thiền vô sắc (arūpāvacara) thứ ba là sự thật chân đế, có đặc tính riêng của chính nó, tức là thực tính riêng. Cho nên, nó không thể được trải rộng ra vì nó không phải là một khái niệm. Những đoạn văn này bàn về việc các đối tượng có thể được trải rộng ra hay không.

Rồi về phần đối tượng trong đoạn văn 117: “Trong số 40 đề mục thiền, 22 đề mục có các quang tướng làm đối tượng.”<sup>3</sup> Trong bảng nêu, trong cột ấn tướng (nimitta), ‘Pt’ (Paṭibhāga nimitta) có nghĩa là quang tướng<sup>4</sup>. Trong tài liệu này nói rằng, 22 đề mục có quang tướng – mười đề mục hoàn tịnh (kaṣiṇa), mười đề mục bất mỹ (asubha), đề mục thân hành niệm (kāyagatāsati) và đề mục niệm hơi thở (ānāpānassati). “Hai mươi hai đề mục có các quang tướng làm đối tượng, đó là mười đề mục hoàn tịnh (kaṣiṇa), mười đề mục bất mỹ, đề mục niệm hơi thở và đề mục thân hành

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự biến mất của Thức không cần nói rộng” trong đoạn văn số 115.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và phi tướng phi phi tướng xứ cũng không cần nói rộng vì đó cũng là một tự tính” trong đoạn văn số 115.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong 42 đề mục thiền, có 22 đối tượng có tướng ở ngoài” trong đoạn văn số 117.

<sup>4</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

niệm; những đề mục còn lại không có quang tướng làm đối tượng.”<sup>1</sup>

“Rồi mười hai đề mục có đối tượng là các pháp có thực tính riêng, tức là tám trong số mười đề mục tùy niệm (ngoại trừ niệm hơi thở và thân hành niệm), đề mục quán sự uế trước của vật thực, đề mục niệm tứ đại, đề mục thức vô biên xứ và đề mục phi tướng phi phi tướng xứ.”<sup>2</sup> Chúng có sự thật chân để làm đối tượng.

“Và 22 đề mục có các quang tướng làm đối tượng, tức là mười đề mục hoàn tịnh (kasiṇa), mười đề mục bất mỹ, đề mục niệm hơi thở, và đề mục thân hành niệm; trong khi sáu đề mục còn lại có những đối tượng không thể được phân loại như vậy.”<sup>3</sup> Đây là các miêu tả về các đề mục của thiền theo nhiều cách khác nhau.

“Rồi tám đề mục có các đối tượng có tính di động ở giai đoạn đầu mặc dầu quang tướng thì cố định hay vững chắc, tức là các đề mục xác chết đang thối rữa, xác chết bị đứt lìa, xác chết ướt đẫm máu, xác chết bị nhiễm dòi, niệm hơi thở, kasiṇa nước, kasiṇa lửa, kasiṇa gió, và trong trường hợp của kasiṇa ánh sáng thì đối tượng bao gồm một vòng tròn ánh sáng mặt trời, vân vân.” Chúng là những đối tượng rung động. Chúng có thể là những đối tượng rung động. “Những đề mục còn lại có những đối tượng bất

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có 22 đối tượng có tướng ở ngoài, đó là 10 biên xứ, 10 bất tịnh của tứ thi, niệm hơi thở và thân hành niệm. Những cái khác không có tướng bên ngoài làm đối tượng thiền định” trong đoạn văn số 117.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặt khác, 12 đề mục có những tự tính làm đối tượng, đó là 8 trong 10 tướng niệm, trừ niệm hơi thở và thân hành niệm. Tướng đoàn thực bất tịnh, phân tích tứ đại, Thức vô biên xứ, Phi tướng phi phi tướng xứ” trong đoạn văn số 117.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “6 còn lại là những đối tượng không thể phân loại như thế” trong đoạn văn số 117.

động.”<sup>1</sup> Chúng có những đối tượng rung động chỉ trong giai đoạn chuẩn bị. Khi hành giả đạt đến giai đoạn của quang tướng, thì chúng là cố định hay vững chắc. Chỉ trong giai đoạn chuẩn bị, chúng có các đối tượng rung động.

“Về cõi (tức là 31 cõi hiện hữu): ở đây, mười hai đề mục, tức là mười đề mục bất mỹ, thân hành niệm, quán tưởng về tính bất tịnh của vật thực, không xảy ra cho thiên chúng.”

Học viên: Như vậy có nghĩa là hơi thở sẽ ngưng trong tứ thiền phải không ạ?

Giảng sư: Vâng, đúng vậy. Bạn hiểu đúng rồi đấy. Chúng ta sẽ học về điều đó trong phần miêu tả về thiên niệm hơi thở.

Rồi “Về việc nắm bắt hay ghi nhận (tức là về việc bắt các đối tượng thông qua thấy, thông qua nghe và vân vân), sự trình bày ở đây nên được hiểu theo thấy, theo đụng và theo tin nghe đồn lại (ở đây chỉ có nghĩa là nghe cái gì đó)<sup>2</sup>. Mười chín đề mục này, tức là chín đề mục kasiṇa, trừ kasiṇa gió, và mười đề mục bất mỹ, phải được ghi nhận, nắm bắt thông qua thấy.” Các bạn nhìn vào đối tượng tương ứng và thực hành thiền. “Ý nghĩa ở đây là vào giai đoạn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặt khác, tám đối tượng có tính cách di động giai đoạn đầu, mặc dù chỉ là những đối tượng cố định: sự nung mù, sự chảy máu, sự đục khoét của dòi bọ, niệm hơi thở, biến xứ nước, lửa, gió và trong trường hợp biến xứ ánh sáng, thì đối tượng gồm một vòng ánh sáng mặt trời v.v... Những đề mục còn lại đều có những đối tượng bất động” trong đoạn văn số 117.

<sup>2</sup> ND: Có lẽ bản tiếng Anh ngài Sīlānanda dùng là ấn bản cũ. Trong ấn bản năm 2011, “hearsay” không còn được dùng nữa, mà thay vào đó là “the heard”.

ban đầu, ấn tượng của chúng phải được nắm bắt hay được ghi nhận thông qua việc nhìn liên tục bằng mắt.”<sup>1</sup>

“Trong trường hợp thân hành niệm, năm yếu tố đầu tiên, kết thúc với da, phải được nắm bắt hay được ghi nhận bằng nhìn thấy và những yếu tố còn lại thì bằng nghe.”<sup>2</sup> Tóc, lông, móng, răng, da – những yếu tố này các bạn nhìn bằng mắt và thực hành thiền về chúng. Một vài yếu tố các bạn không thể thấy được như gan, ruột và những thứ khác. Những thứ đó các bạn thực hành thông qua nghe.

“Đề mục niệm hơi thở phải được nắm bắt hay được ghi nhận thông qua đụng chạm.”<sup>3</sup> Khi các bạn thực hành thiền niệm hơi thở, các bạn giữ tâm trí của mình tại đây (ND: tại chót mũi hoặc tại môi trên) và ghi nhận cảm giác đụng chạm ở đây, tức là gió đi vào và đi ra lỗ mũi.

“Đề mục kasina gió thì bằng thấy và bằng đụng chạm”<sup>4</sup> – nó sẽ trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta đến phần miêu tả cách thực hành đề mục kasina gió như thế nào. Đôi lúc, các bạn nhìn vào một cái gì đó di động, ví dụ như những cành cây hay một dải băng-rôn trong gió. Các bạn thực hành kasina gió trên đó. Gió có thể thổi ngược lên cơ thể của các bạn và rồi có cảm giác về đụng chạm ở đó. Các

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về cách hiểu: Sự trình bày cần được hiểu theo sự thấy, sờ và nghe; 19 đề mục (10 bất tịnh, 9 biến xứ trừ không gian) là những đề mục cần hiểu bằng mắt thấy. Có nghĩa là trong giai đoạn đầu tưởng của những đề mục này phải được hiểu bằng cách nhìn với con mắt” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong thân hành niệm, 5 phần đầu ‘tóc, lông, móng, răng, da’ cần được hiểu bằng mắt thấy, những thứ còn lại được hiểu do nghe nói” trong đoạn văn số 119.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Niệm hơi thở được hiểu bằng xúc giác” trong đoạn văn số 119.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “biến xứ ‘gió’ bằng thị giác và xúc giác” trong đoạn văn số 119.

bạn tập trung lên yếu tố gió ở đó. Trong trường hợp đó, các bạn thực hành thông qua cảm giác đung chạm.

“Mười tám đề mục còn lại thì thông qua nghe.”<sup>1</sup> Tức là chỉ thông qua nghe mà thôi.

“Đề mục tâm xả và bốn đề mục vô sắc không được nắm bắt hay không được ghi nhận bởi người sơ cơ, khởi đầu.”<sup>2</sup> Các bạn không thể thực hành tâm xả (upekkhā) và bốn tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) vào lúc khởi đầu vì để chứng đắc được các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), các bạn phải đã chứng đắc năm tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna). Và để thực hành tâm xả phạm trú (upekkhā brahma vihāra), các bạn phải đã thực hành ba phạm trú (brahma vihāra) đầu tiên – tâm từ, tâm bi và tâm hỉ. Khi được xem là một phạm trú thì tâm xả không thể được thực hành vào lúc khởi đầu. Chỉ khi nào các bạn đã thực hành ba phạm trú kia rồi, các bạn mới có thể thực hành tâm xả.

“Về nhân duyên hay về điều kiện: trong số những đề mục này, chín đề mục hoàn tịnh (kasiṇa), trừ đề mục kasiṇa không gian, làm duyên hay điều kiện cho các trạng thái vô sắc.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là nếu các bạn muốn chứng đắc các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), các bạn phải thực hành một trong chín đề mục kasiṇa, ngoại trừ đề mục kasiṇa không gian. Đó là vì các bạn phải thực hành việc dời bỏ đi ấn tướng kasiṇa và rời ghi nhận khoảng không gian bị chiếm giữ. Nhưng không gian thì không thể bị dời bỏ đi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “18 thứ còn lại do nghe nói” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm trú ‘xả’ trong 4 phạm trú, và bốn vô sắc giới, người sơ cơ không thể hiểu được” trong đoạn văn số 119.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về điều kiện: Trong những đề mục này, 9 biến xứ trừ biến xứ hư không là những duyên (điều kiện) để chứng vô sắc xứ” trong đoạn văn số 120.

Không gian là không gian. Cho nên, kasiṇa không gian được bỏ qua, và không là duyên hay điều kiện cho các trạng thái vô sắc hay các tầng thiên vô sắc (arūpāvacara jhāna).

“Mười đề mục kasiṇa là các điều kiện hay duyên cho các loại thần thông.”<sup>1</sup> Cho nên, nếu các bạn muốn chứng đạt thần thông (abhiññā), thì các bạn trước hết phải thực hành một trong số mười đề mục kasiṇa. Thật ra, nếu các bạn muốn chứng đạt nhiều kết quả (loại thần thông) khác nhau, các bạn phải thực hành những đề mục kasiṇa khác nhau.

Giả sử các bạn muốn lay chuyển một cái gì đó. Giả sử các bạn muốn lay chuyển tòa thị chính bằng năng lực siêu phàm của mình. Thì trước hết, các bạn phải thực hành kasiṇa nước hoặc kasiṇa gió, chứ không phải kasiṇa đất. Nếu các bạn thực hành kasiṇa đất và cố lay chuyển nó, nó sẽ không bị lay chuyển đâu.

Có một câu chuyện về một vị sa-di đi tuốt lên một tầng trời. Vị đó tuyên bố rằng: “Tôi sẽ lay chuyển tòa lâu đài của các ông.” Vị đó cố sức lay chuyển nhưng không thể làm được. Cho nên, các thiên nhân đã trêu chọc vị đó. Vị đó xấu hổ và đi đến gặp thầy của mình. Vị đó kể lại cho thầy nghe là vị đó đã bị các thiên nhân chế giễu do không thể lay chuyển được lâu đài của họ. Vị đó hỏi thầy tại sao điều đó lại xảy ra. Vị thầy trả lời: “Hãy nhìn cái đó ở đằng kia kia.” Phân bố đang trôi trên dòng sông. Vị đó đã hiểu được sự gợi ý. Lần sau đó, khi viếng thăm tầng trời trở lại, vị đó trước hết thực hành đề mục kasiṇa nước. Rồi vị đó đã có thể làm lay chuyển tòa lâu đài. Cho nên, các bạn thực hành những đề mục kasiṇa khác nhau tùy thuộc vào cái gì

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “10 biến xứ là duyên để chứng các loại thắng trí (thần thông)” trong đoạn văn số 120.



các bạn muốn từ đề mục kasina đó. Chúng được nhắc đến trong những chương về sau. “Mười đề mục kasina là duyên hay là điều kiện cho những loại thần thông.”

“Ba phạm trú (đầu tiên) là các điều kiện hay duyên cho phạm trú thứ tư.”<sup>1</sup> Phạm trú thứ tư không thể được thực hành vào lúc ban đầu, mà chỉ có thể được thực hành sau ba phạm trú đầu tiên.

“Mỗi trạng thái vô sắc thấp hơn là duyên hay điều kiện cho tầng kế cao hơn. Phi tướng phi phi tướng xứ là duyên hay điều kiện cho thiền diệt thọ tướng.”<sup>2</sup> Có nghĩa là sự chấm dứt các hoạt động tâm thức, sự chấm dứt thọ và tướng. Thật ra, nó là sự chấm dứt các hoạt động tâm thức.

“Tất cả là duyên hay các điều kiện cho việc sống trong hạnh phúc (tức là sống trong hạnh phúc trong chính kiếp sống này), cho minh sát và cho những sanh thú may mắn (tức là cho một đời sống tốt đẹp trong tương lai).”<sup>3</sup>

“Về sự thích hợp với cơ tánh” – những điều này là quan trọng – “ở đây sự trình bày nên được hiểu theo đề mục nào thì thích hợp cho cơ tánh nào.”<sup>4</sup> Nó miêu tả đề mục thiền nào thích hợp với cơ tánh nào.

Học viên: Ngài nói là ba phạm trú (đầu tiên) làm duyên cho phạm trú thứ tư. Vậy chúng ta có thể thực hành phạm trú thứ ba (ND: tức là hỷ) trước phạm trú thứ nhất

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ba phạm trú đầu là điều kiện để chứng phạm trú thứ tư” trong đoạn văn số 120.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mỗi vô sắc cấp dưới là điều kiện cho vô sắc trên nó một bậc. Phi tướng phi phi tướng xứ là điều kiện để chứng diệt thọ tướng định” trong đoạn văn số 120.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tất cả là điều kiện cho sự sống trong hi lạc, cho tuệ, và cho những sanh thú tốt đẹp” trong đoạn văn số 120.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự thích hợp” trong đoạn văn số 121.

(ND: tức là từ) hoặc phạm trú thứ hai (ND: tức là bi) trước phạm trú thứ nhất được không? Trong này không nói là chúng ta phải thực hành tất cả.

Giảng sư: Đúng vậy. Nhưng tiến trình thông thường thì chúng ta nên thực hành tâm từ trước. Rồi chúng ta thực hành phạm trú thứ hai (ND: tức là bi) và phạm trú thứ ba (ND: tức là tâm hỷ). Điều này có nghĩa là các bạn thực hành để mà các bạn chứng đắc thiền (jhāna) từ sự thực hành này. Nếu các bạn đạt đến trạng thái của thiền (jhāna) với những đề mục này, thì các bạn có thể thậm chí thực hành tâm xả. Ở đây, nó chỉ muốn nói đến thiền (jhāna). Tâm xả dẫn đến ngũ thiền. Để có được ngũ thiền, các bạn cần phải có sơ, nhị, tam, tứ thiền. Những tầng thiền này (ND: từ sơ cho đến tứ thiền) có thể đạt được thông qua việc thực hành ba loại phạm trú còn lại (ND: tức là từ, bi và hỷ).

Học viên: Nhưng chúng ta không đạt đến thiền (jhāna) thông qua ba phạm trú này (ND: tức là từ, bi và hỷ) phải không?

Giảng sư: Các bạn đạt đến thiền (jhāna), nhưng không phải đến ngũ thiền. Các bạn chỉ đạt đến tứ thiền. Bằng việc thực hành tâm xả, các bạn đạt đến ngũ thiền.

Bây giờ, về những loại thực hành khác nhau thích hợp với những cơ tánh khác nhau – “Tất cả những điều này được trình bày theo dạng trực tiếp đối nghịch và hoàn toàn thích hợp.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là nếu ngài (ND: ngài Buddhaghosa) nói rằng loại thiền này thích hợp cho loại cơ tánh này, thì nó có nghĩa là loại thiền này là đối nghịch trực tiếp với cơ tánh đó và nó rất thích hợp cho cơ tánh đó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tất cả điều trên được nói theo thể thức đối chọi trực tiếp và hoàn toàn thích hợp” trong đoạn văn số 122.

Nhưng nó không có nghĩa là các bạn không thể thực hành loại thiền khác. “Nhưng thật ra không có loại thực hành nào lại không có lợi ích trong việc đề nén tham, sân, và trong việc giúp tăng trưởng đức tin và vân vân.”<sup>1</sup> Thật vậy, các bạn có thể thực hành bất kỳ loại thiền nào. Ở đây các đề mục thiền và các cơ tánh được trình bày (chỉ) để minh họa đề mục nào và cơ tánh nào là đối nghịch và là thích hợp với nhau nhất.

Giả sử tôi có cơ tánh si. Thì loại thiền thích hợp nhất cho tôi là thiền niệm hơi thở. Nhưng điều đó không có nghĩa là tôi không thể thực hành bất kỳ đề mục nào khác. Đó là vì bất kỳ sự thực hành nào (ND: với bất kỳ đề mục nào) cũng sẽ giúp tôi đề nén các phiền não và phát triển hay làm tăng trưởng những trạng thái tinh thần tốt đẹp, thiện lành.

Thậm chí trong các bài kinh (sutta), Đức Phật đã khuyên dạy ngài Rāhula và những vị khác nên thực hành thiền, không chỉ một đề mục mà là nhiều loại thiền (nhiều đề mục) khác nhau. Bất kỳ loại thiền nào (đề mục nào) cũng có thể được thực hành bởi bất kỳ người nào. Nếu các bạn muốn có được kết quả tốt nhất nhanh nhất, thì các bạn chọn loại thiền (đề mục) thích hợp nhất với cơ tánh của mình.

Học viên: Tất cả các kasiṇa khi là đối tượng thì có ngụ ý chỉ cho tâm nhãn thức phải không ạ?

Giảng sư: Các kasiṇa nên được thực hành trước hết bằng cách nhìn vào chúng. Khi các bạn nhìn vào chúng, thì các bạn có tâm nhãn thức. Rồi các bạn cố gắng ghi nhớ

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng kỳ thực, không có pháp tu nào mà không trừ bỏ được tham v.v.... Hỗ trợ tín v.v...” trong đoạn văn số 122.

chúng hoặc ghi nhận chúng vào tâm trí của mình. Điều đó có nghĩa là các bạn nhắm mắt lại và cố gắng ghi nhận hình ảnh đó. Khi các bạn có thể ghi nhận được hình ảnh đó một cách rõ ràng trong tâm trí của mình, thì các bạn đã có học tướng hay thủ tướng trong tâm trí của các bạn. Sau khi các bạn có được học tướng hay thủ tướng, thì các bạn không cần cái đĩa kasina thực sự nữa, tức là đối tượng thật. Các bạn an trú trên ấn tướng mà các bạn đã đạt được trong tâm trí của mình. Từ lúc đó trở đi, nó không còn là tâm nhãn thức nữa. Nó là thông qua ý môn (manodvāra), chứ không phải thông qua nhãn môn. Trước hết, thông qua nhãn môn, các bạn nhìn vào đối tượng kasina và thực hành thiền. Sau khi các bạn có được thủ tướng, thì sự thực hành của các bạn là thông qua ý môn. Các bạn thấy thông qua tâm ý chứ không phải thông qua mắt.

#### 4.5. Sự Dâng Hiến

Rồi dâng hiến chính mình đến Đức Phật hoặc đến vị thầy – điều đó có nghĩa là buông bỏ đi chính bản thân mình. Dâng hiến đến Đức Phật là việc đáng làm. Nhưng dâng hiến đến vị thầy thì tôi không khuyến khích cho lắm vì không phải tất cả các vị thầy đều được tin cậy nếu các bạn nhìn nhận những gì xảy ra ngày nay. Trong đoạn văn 126: “Khi vị đó dâng hiến chính mình đến cho vị thầy, vị đó nói: ‘Tôi dâng hiến thân xác này của tôi đến ngài’.”<sup>1</sup> Như vậy, vị đó đang nói là: tôi dâng hiến chính tôi đến cho ngài. Điều này có thể là nguy hiểm nếu vị thầy có những động cơ ẩn giấu. Cho nên, tốt hơn thì dâng hiến chính mình

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi quy phục tánh mạng cho một bậc thầy, người ấy nên nói: “Bạch đại đức, con xin quy phục tánh mạng nơi đại đức” trong đoạn văn số 126.

đến Đức Phật, chứ không nên dâng hiến đến vị thầy vào thời nay.

Trong đoạn văn 128: “Vì người với thiên hướng chân thật như vậy là người đạt đến một trong ba loại giác ngộ.”<sup>1</sup> Ba loại giác ngộ là sự giác ngộ của vị Phật Chánh Giác, sự giác ngộ của vị Phật Độc Giác và sự giác ngộ của vị A-la-hán (Arahant).

“Sáu loại thiên hướng dẫn đến sự chín muồi về giác ngộ của những vị Bồ tát (Bodhisatta).”<sup>2</sup> Đây có lẽ là cái gì đó giống như những pāramitā được tìm thấy trong Phật giáo Đại thừa (Mahāyāna). Những thiên hướng này là vô tham, vô sân, vô si và vô vôn. Đây là sáu tính cách hay sáu đặc tính mà các vị Bồ tát (Bodhisatta) chuyên tu luyện hay phát triển.

“Với thiên hướng vô tham, các vị Bồ tát (Bodhisatta) thấy được lỗi lầm trong tham. Với thiên hướng vô sân, các vị Bồ tát (Bodhisatta) thấy được lỗi lầm trong sân hận”<sup>3</sup> và vô vôn. Mặc dầu nó là một câu trích dẫn, nhưng ngày nay, chúng ta không thể truy tìm ra nguồn của câu trích này trong bất kỳ Chánh Văn nào. Cho nên, một vài văn bản Chánh Văn có lẽ đã bị thất lạc hoặc có thể là nó chỉ về những nguồn nào đó không thuộc vào Chánh Văn của trường phái Thượng Tọa Bộ (Theravāda).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì chính một người chân thành theo sáu cách ấy, mới đạt được một trong ba loại tuệ giác” trong đoạn văn số 128.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có 6 ý hướng dẫn đến giác ngộ của bồ tát” trong đoạn văn số 128.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với ý hướng vô tham, bồ tát thấy lỗi lầm trong tham dục. Với ý hướng vô sân, bồ tát thấy lỗi lầm trong sân hận” trong đoạn văn số 128.

## 4.6. Các Cách Thuyết Giảng

Trong đoạn văn 132: “**Nắm bắt hay hiểu rõ dấu hiệu**”<sup>1</sup> – từ Pāli ‘nimitta’ (ND: tiếng Anh là ‘sign’) có nhiều nghĩa. ‘**Nắm bắt hay hiểu rõ dấu hiệu**’ ở đây chỉ có nghĩa là lưu tâm hay chú ý kỹ vào những gì các bạn nghe được từ người thầy. “**Đây là mệnh đề trước, đây là mệnh đề sau, đây là ý nghĩa, đây là ý định, đây là ví dụ**”<sup>2</sup> và vân vân. Cho nên, trước hết lưu tâm hay chú ý kỹ và nghe những lời dạy của vị thầy, và rồi cố gắng hiểu chúng, được gọi là ‘**nắm bắt hay hiểu rõ dấu hiệu**’ ở đây. Nó thì không giống như ‘**nắm bắt hay hiểu rõ ấn tượng**’ khi các bạn thực hành thiền. ‘**Hiểu rõ hay nắm bắt ấn tượng**’ trong thiền sẽ được trình bày và giải thích sau trong chương thứ tư. Ở đây, ‘**nắm bắt hay hiểu rõ dấu hiệu**’ có nghĩa là lưu tâm hay chú ý kỹ vào những gì vị thầy dạy.

“**Khi vị đó chú ý lắng nghe, nắm bắt hay hiểu rõ dấu hiệu theo cách này, đề mục thiền của vị đó (sẽ) được nắm bắt hay được hiểu rõ một cách tốt đẹp.**”<sup>3</sup> Vị đó biết được mình nên làm gì để thực hành.

“**Rồi, và do bởi điều đó, vị đó chứng đắc sự xuất chúng một cách thành công.**”<sup>4</sup> ‘**Chứng đắc sự xuất chúng**’ có nghĩa là chứng đắc thiền (jhāna), chứng đắc thần thông, chứng đắc sự giác ngộ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “**Hiểu rõ Tướng**” trong đoạn văn số 132.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “**đây là mệnh đề đầu, đây là mệnh đề sau, đây là ý nghĩa, đây là ý định, đây là ví dụ**” trong đoạn văn số 132.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “**Khi vị ấy lắng nghe chăm chú, hiểu rõ tướng như vậy, thì đề mục trở nên rõ ràng**” trong đoạn văn số 132.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “**Nhờ vậy, hành giả đạt đến thắng giải (visesa) một cách mỹ mãn, không bằng cách nào khác**” trong đoạn văn số 132.

Tiếp theo là “chứ không phải những người khác”, chứ không phải “chứ không phải cách nào khác”. Vì đó sẽ chúng đắc sự xuất chúng một cách thành công, chứ không phải những người khác vốn không chú ý lắng nghe và không nắm bắt hay không hiểu rõ dấu hiệu và vân vân. ‘Cách nào khác’ nên được sửa thành ‘những người khác’. Nó không phải là ‘cách nào khác’. “Vì đó chúng đắc sự xuất chúng một cách thành công, chứ không phải những người khác.”<sup>1</sup>

Tốt rồi. Chúng ta đã kết thúc chương thứ ba. Như vậy, chúng ta vẫn đang chuẩn bị. Việc chuẩn bị vẫn chưa hoàn tất. Các bạn phải tránh mười tám loại tự viện có khuyết điểm và phải tìm một nơi thích hợp để hành thiền. Xin cảm ơn các bạn rất nhiều.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Ba]

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hành giả đạt đến thắng giải (visesa) một cách mỹ mãn, không bằng cách nào khác” trong đoạn văn số 132.

## **Chương Bốn: Kasiṇa Đất**

Chúng ta đã có một kỳ nghỉ khá dài. Tôi nghĩ ít nhất chúng ta cần phải nhớ lại chương thứ ba, bàn về các hoạt động chuẩn bị cho việc thực hành. Trước khi thật sự đi vào thực hành, chúng ta phải chuẩn bị cho chính mình. Điều trước tiên chúng ta phải làm là thanh lọc giới hạnh của mình. Điều đó có nghĩa là giữ giới hạnh của mình cho trong sạch, thọ trì các giới điều. Đó là điều trước nhất.

Việc tiếp theo là – các bạn hãy lật đến đoạn văn 28 của chương 3 – ở đó trình bày các bước tiến hành. Trước hết là làm trong sạch giới hạnh. Thứ hai là cắt bỏ bất kỳ chướng ngại nào trong số mười chướng ngại. Điều đó đã được bàn đến trong chương thứ ba. Rồi hành giả phải tìm một người bạn tốt, một người thầy dạy thiền tốt và phải học pháp môn thiền từ vị thầy đó. Và hành giả cũng nên chọn một pháp môn thích hợp cho cơ tánh của chính mình. Rồi có sự miêu tả về sáu cơ tánh và mỗi người thuộc vào cơ tánh nào. Sau đó, hành giả nên tránh (sống ở) tự viện không thuận tiện cho việc phát triển định và nên sống tại nơi thuận lợi (cho việc phát triển định). Chương thứ tư tiếp tục từ điểm này.

### **1. Mười Tám Khuyết Điểm Của Một Tự Viện**

Chương thứ tư bắt đầu với mười tám khuyết điểm của một tự viện không thích hợp cho việc tu tập thiền và năm đặc tính hay năm yếu tố của những tự viện thích hợp. Rồi tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) tiếp tục với việc giải thích cách chế biến một cái đĩa kasiṇa hay cái đĩa kasiṇa đất và cách thực hành như thế nào.

Chúng ta bắt đầu chương thứ tư với mười tám khuyết điểm của một tự viện. Trước đó, tác giả (ND: ngài



Buddhaghosa) tuyên bố hay trình bày rằng hành giả không nên sống ở một tự viện quá xa nơi vị thầy đang ở, vì nếu vị đó có nghi hoặc hay thắc mắc gì về đề mục hành thiền thì vị đó có thể đến gặp thầy và hỏi, và để vị thầy làm sáng tỏ những hướng dẫn.

“Nếu ở đó là bất tiện, vị đó có thể sống tại một tự viện khác – một tự viện thích hợp – cách xa khoảng một phân tư lý hoặc một nửa lý hoặc thậm chí một lý (ND: thuật ngữ Pāli là ‘yojana’).”<sup>1</sup> Một lý được cho là dài khoảng 8 dặm Anh<sup>2</sup>. Ngôi tự viện của người thầy phải không nên xa quá tám dặm Anh từ nơi các bạn sống, để mà các bạn có thể đi bộ đến gặp vị đó trong vòng một ngày. Mọi người phải đi bộ vào những ngày xa xưa cũng như phải đi khất thực dọc đường đi. Nó có thể là cách xa một phân tư lý hoặc một nửa lý hoặc một lý. Như vậy, có nghĩa là hai dặm Anh, bốn dặm Anh hoặc tám dặm Anh.

Học viên: Tôi nghĩ Daly City và San Francisco<sup>3</sup> thì cách nhau khoảng mười đến mười hai dặm Anh.

Giảng sư: Vậy thì nó khoảng bằng chừng đó đấy. Như vậy, nếu hành giả có nghi hoặc hay thắc mắc gì về đề mục thiền, vị đó có thể đi đến đó và hỏi vị thầy. Rồi vị đó có thể quay lại tự viện của mình và thực hành.

Rồi Sớ Giải trình bày mười tám khuyết điểm của một tự viện. Khi miêu tả cách thực hành thiền như thế nào, các giáo thọ sư cổ xưa rất chi tiết trong việc giải thích cách chuẩn bị cho việc hành thiền. Có lẽ là hơi quá tỉ mỉ. Tự

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không tiện, thì có thể ở một chùa khác, một nơi thích hợp cách chừng một dặm hay nửa dặm” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: 1 dặm Anh = 1.609 km

<sup>3</sup> ND: Hai thành phố ở bắc của tiểu bang California, Hoa Kỳ

viện nơi hành giả ở phải không được có mười tám khuyết điểm này.

Thứ nhất là sự rộng lớn. Khi ngôi tự viện là rộng lớn, những xáo trộn sinh lên cho sự thực hành thiền. “Mọi người với những mục tiêu khác nhau tụ tập lại trong ngôi tự viện lớn.” ‘Mọi người’ ở đây có nghĩa là các tu sĩ, không phải các cư sĩ. Các tu sĩ với những tiêu chí khác nhau tập tụ lại trong ngôi tự viện lớn. Họ sẽ mâu thuẫn với nhau. Khi có nhiều người, mọi người sẽ lơ là các nghĩa vụ – quét dọn chùa, chuẩn bị nước non và vân vân. Nếu những việc đó không được thực hiện và người đó thấy rằng chúng không được làm, thì vị đó phải nên làm chúng. Và nếu vị đó không làm chúng, thì vị đó phạm tội tác ác. Đây là một lỗi rất nhỏ, nhưng nó vẫn là một lỗi. Nếu vị đó phải quét dọn nơi đó, chuẩn bị nước non và vân vân, thì thời gian hành thiền của vị đó sẽ bị giảm thiểu đi. Cho nên, sống trong một tự viện mà các tu sĩ không thực hiện nghĩa vụ của chính mình thì không phải là một nơi thích hợp cho người muốn thực hành thiền. Nếu nó là một tự viện rộng lớn và các tu sĩ thực hiện nhiệm vụ của mình và nếu không có những nhiễu loạn cho việc thực hành thiền, thì vị đó có thể sống ở tự viện rộng lớn và thực hành thiền. Điểm chính yếu ở đây là sự thích hợp cho việc hành thiền. Tự viện có thể là rộng lớn nhưng nếu nó được giữ hoạt động một cách tốt đẹp và các tu sĩ cũng như các sa-di thực hiện các nghĩa vụ một cách tốt đẹp và không có những phiền toái hay sự cản trở đến việc thực hành thiền, thì vị đó có thể trú trong một tự viện lớn. Mặc dầu có đến 500 vị tu sĩ đang thọ thực, nhưng các bạn không nghe một tiếng động. Tự viện như vậy tuy là rộng lớn nhưng lại thích hợp cho việc thực hành thiền.

Tiếp theo là tự viện mới. Khi một tự viện là mới mẻ, các bạn có nhiều việc phải làm. Cho nên, nó cũng không

phải là một nơi thích hợp cho việc thực hành thiền. Trong đoạn văn 4: “Hãy để vị đại đức thực hiện những phận sự kham khổ.”<sup>1</sup> Điều đó thật ra có nghĩa là việc thực hành thiền, chứ không phải những sự thực hành kham khổ hay những nghĩa vụ, phận sự khác.

Từ Pāli là *samaṇadhamma*. ‘*Samaṇa*’ có nghĩa là một nhà khổ hạnh hay một tu sĩ. ‘*Dhamma*’ ở đây có nghĩa là sự thực hành. ‘*Samaṇadhamma*’ thật sự có nghĩa là sự thực hành thiền, chứ không phải chỉ là việc thực hiện các phận sự. Mặc dầu nó là một tự viện mới, nhưng nếu những người khác lo trông nom, chăm sóc những gì cần phải được làm ở đó và để cho người muốn thực hành thiền được hành thiền một cách tự do, thì đó là một ngôi tự viện thích hợp cho vị đó.

Tiếp theo là ngôi tự viện bị đổ nát. Khi một ngôi tự viện không ở trong tình trạng tốt đẹp, thì các bạn phải sửa chữa và làm bất kỳ việc gì cần thiết phải làm ở đó. Rồi các bạn hầu như không còn thời gian cho việc hành thiền và nó không phải là ngôi tự viện thích hợp.

Tiếp theo là ngôi tự viện có con đường gàn bên. Nếu ngôi tự viện gàn đường, tức là đường chính, các khách viếng sẽ đến ngày đêm. ‘Khách viếng’ ở đây có nghĩa là các khách tăng. Khi các khách tăng đến, các bạn phải sắp xếp chỗ trú cho họ. Đôi lúc, các bạn phải nhường chỗ của mình cho vị khách tăng. Các bạn phải dời đến một nơi nào khác. Các bạn phải đi ra gốc cây hoặc một phiến đá. Các bạn phải nhường chỗ cho vị khách tăng. Ngày hôm sau cũng như vậy. Cho nên, không có cơ hội để hành thiền. Đây không phải là nơi thích hợp cho vị đó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hãy để cho đại đức tha hồ làm phận sự nhà khổ hạnh” trong đoạn văn số 4.

Học viên: Khi ngài nói về thiền ở đây, ý của ngài là nói về ngồi thiền hay kinh hành?

Giảng sư: Cả hai. Bất kỳ loại thiền nào.

Học viên: Nếu vậy thì làm việc cũng là một loại thiền.

Giảng sư: Ở đây, thiền là ngồi thiền hoặc là kinh hành. Làm các công việc ở tự viện không thể được thực hiện với thiền chánh niệm tích cực thật sự được. Các bạn có thể có niệm ở mức độ nhẹ khi thực hiện việc các bạn đang làm, nhưng khi các bạn đang thực hiện một công việc nào đó chuẩn bị cho tự viện, thì rất khó giữ niệm, tức là loại niệm mãnh liệt, cao độ. Ở đây có nghĩa là sự thực hành thiền tích cực.

Tiếp theo là tự viện gần hồ nước. Mọi người đến đó và uống nước. “Các học viên của những trưởng lão sống trong thành phố mà được hoàng gia hỗ trợ (sẽ) đến để thực hiện công việc nhuộm y phục.”<sup>1</sup> Ở đây, ‘được... hỗ trợ’ có nghĩa là lui tới các gia đình vương triều hay thân quen với các gia đình vương triều. Như vậy, nó không phải là nơi thích hợp.

Tiếp theo là nơi mà có rau củ. ‘Những lá cây có thể ăn được’<sup>2</sup> ở đây thật ra có nghĩa là rau củ. Khi có rau củ, các phụ nữ có thể đến để hái lượm chúng. Họ sẽ hát ca và vân vân. Cho nên, (sẽ) có nhiều động do các âm thanh của người khác phát. Tức là có nguy hiểm đến việc hành thiền.

Điều này cũng đúng đối với tự viện có các bụi hoa hoặc các cây có hoa. Mọi người (sẽ) đến nhặt hoa và như vậy (sẽ) có nhiều động đến việc hành thiền.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhiều người đến đây để uống nước nhuộm áo” trong đoạn văn số 7.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “các thứ lá rau” trong đoạn văn số 8.

Tiếp theo là tự viện với nhiều trái cây như xoài, mận, mít và vãn vãn. Khi có nhiều trái cây, mọi người (sẽ) đến và hái nhặt trái cây. (Sẽ) có nhiều động.

Học viên: Trái mít là trái gì?

Giảng sư: Mít là một cây rất to. Một vài cây có thể to bằng cả ngôi nhà này. Trái của nó có gai bên ngoài. Chúng thật ra không phải là gai, mà là những khối u ra bên ngoài. Khi các bạn cắt nó ra, có ruột và hạt ở bên trong. Cây mít được trồng tại những nước nhiệt đới như Miến Điện, Sri Lanka, và tôi nghĩ nó cũng được trồng tại Hawaii. Nhiều người tại nước này (ND: Hoa Kỳ) không biết trái mít.

Cây mít đã rất là quan trọng đối với các tu sĩ vì chúng tôi đã dùng ruột của cây mít để làm chất nhuộm cho y. Ruột của nó có màu giữa nâu và vàng. Màu của nó là vàng đậm. Chúng tôi băm ruột của nó thành nhiều miếng nhỏ. Chúng tôi đun sôi những mảnh nhỏ này và có được chất nhuộm. Rồi chúng tôi nhuộm y với chất nhuộm lấy từ cây mít. Một loại khác chúng tôi dùng để chế biến chất nhuộm là vỏ của cây đa. Nhưng cái này không tốt bằng ruột của cây mít. Tôi nghĩ trái mít có nhập khẩu vào quốc gia này (ND: Hoa Kỳ).

Học viên: Nó có vị như thế nào?

Giảng sư: Khó nói lắm. Nó ngọt. Nếu các bạn ăn nó nhiều thì các bạn sẽ bị đau bụng.

Và rồi, nếu tự viện là nổi tiếng, mọi người sẽ đến. Rồi sẽ không có đủ thời gian để hành thiền. “Nhưng nếu vị đó thích, thì vị đó có thể sống ở đó ban đêm và đi nơi khác ban ngày.”<sup>1</sup> Các bạn có thể đi nơi khác ban ngày và quay lại vào ban đêm. Các bạn có thể làm như vậy.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu muốn, vị ấy có thể ở đó ban đêm, ban ngày đi chỗ khác” trong đoạn văn số 10.

“Ở một tự viện với thành phố gần bên, thì các đối tượng khác phái sẽ trở thành vấn đề.” Khi tự viện gần thành phố, thì đó lại là sự nhiễu loạn. Trong đoạn văn 11: “Những người quan trọng cũng trải thảm ra ngay giữa tự viện và ngòai xuống.”<sup>1</sup> Thật ra, họ không trải thảm, mà họ ngòai ngay giữa tự viện với màn che xung quanh. Đó là ý nghĩa ở đây. Họ sẽ đi vào tự viện, ngòai xuống và che màn xung quanh mình. Không phải chỉ là trải thảm. Từ Pāli (sāṇi) ở đây có nghĩa là màn, chứ không phải thảm.

Học viên: Họ làm như vậy để ngăn cách họ ra, để họ hành thiền phải không?

Giảng sư: Không phải để hành thiền, mà chỉ là để ngăn cách họ ra mà thôi. Ở đây, ‘những người quan trọng’ không phải là những tu sĩ. Cư sĩ, vua chúa, quan tướng hoặc một ai khác có thể đến. Họ có lẽ có ước muốn được ẩn cư, xa rời những người khác, cho nên họ sẽ che màn xung quanh mình.

Tiếp theo là tự viện gần những cây làm gỗ. Những người thợ mộc (sẽ) đến và đốn chúng. Như vậy, nó không phải là một nơi tốt đẹp.

Một nơi khác là tự viện gần những ruộng đồng trồng trọt. Khi có ruộng đồng gần tự viện, mọi người (sẽ) dùng tự viện làm nơi đập hoặc dũ lúa và bắp, vùn vùn. Cho nên, (sẽ) có sự nhiễu động. Hơn nữa, khi tự viện có đất riêng, những người phụ việc trong chùa phải tránh không cho súc vật vào vùng đất đó hoặc đôi lúc phải tránh không cung cấp nước cho chúng. Đó là điều được trình bày ở đây. “Các người phụ việc trong chùa nhót giữ súc vật của các tư gia và từ chối hay ngăn chặn nguồn nước cung cấp cho vụ mùa của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và những nhân vật quan trọng thì cứ trải thảm ngay giữa chùa mà ngòai” trong đoạn văn số 11.

họ. Rồi mọi người mang một nhánh lúa đến cho Tăng chúng xem và nói: ‘Xin hãy nhìn xem việc làm của những người phụ việc của các vị nè’,<sup>1</sup> và vân vân.

Học viên: ‘Thóc lúa’ (paddy) là gì?

Giảng viên: Đó là một dạng cây trồng. Chúng tôi thu hoạch gạo từ đó.

Tiếp theo là sự có mặt của những người không tương thích. “Nơi mà có các tỳ kheo sống không tương thích và chống đối lẫn nhau, khi họ va chạm với nhau và được khuyên giải rằng ‘Bạch các ngài, đừng làm như vậy’, thì họ lên tiếng rằng ‘Chúng tôi chẳng còn giá trị gì cả từ khi cái ông hành khổ hạnh này đến’.”<sup>2</sup> Họ nói rằng họ chẳng là ai có giá trị cả hay cái gì đó như vậy. Đây không phải là nơi cư ngụ tốt đẹp cho vị tu sĩ muốn hành thiền.

Rồi tự viện gần công ra vào thành hoặc gần cửa sông, cửa biển có thể là không thích hợp. Khi tự viện gần một nơi như vậy, các tu sĩ bị quấy rầy thường xuyên bởi những người ra vào bằng tàu xe, hỏi xin nước, muối và vân vân.

Tiếp theo là tự viện gần những vùng biên địa. ‘Những vùng biên địa’<sup>3</sup> thật ra có nghĩa là những quận hạt nằm xa bên ngoài. Hầu hết những người sống tại những quận hạt nằm xa bên ngoài thì không có tín ngưỡng. Họ không có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “những người phụ việc chùa thường giữ lại súc vật của các gia chủ đi lạc vào đất ấy, hoặc làm bể tắc nguồn nước chảy ra ruộng. Người ta sẽ đem vào chùa một cọng lúa héo, chỉ cho chư tăng xem mà bảo: “Xem này, những người phụ việc chùa làm ăn như thế đấy”” trong đoạn văn số 13.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở chỗ các tỳ-kheo tranh chấp nhau, bất hòa, thì khi họ gây gỗ, vị ấy có can ‘Chư đại đức đừng làm thế’, họ sẽ la lên ‘Chúng tôi không kể gì nữa, có cái ông tu khổ hạnh này hay không cũng mặc kệ’” trong đoạn văn số 14.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘biên giới’ trong đoạn văn số 16.

niềm tin vào tôn giáo hoặc vào Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng chúng. ‘Những vùng biên địa’ thật sự có nghĩa là những địa hạt bên ngoài rìa gần biên giới.

Tiếp theo là tự viện gần biên giới của một vương quốc. Khi vị tu sĩ sống gần biên giới của một quốc gia, các vị vua có thể đến tấn công nơi này nơi kia. Đôi lúc vùng đất đó thuộc về vị vua này và đôi lúc nó thuộc về vị vua kia. Khi vị tu sĩ sống tại đó, vị đó có thể bị nghi ngờ là làm gián điệp. Điều đó nguy hiểm cho vị đó. Cho nên, nó không thích hợp cho vị đó sống gần biên giới và thực hành thiền.

“Sự không thích hợp tức là do bởi nguy cơ thấy những hình ảnh của người khác phái hoặc là do có phi nhân lai vãng.”<sup>1</sup> Cho nên, nếu đó là một ngôi nhà hoang có ma thì các bạn không (nên) sống và hành thiền ở đó.

“Sau đây là một câu chuyện hay một dẫn chứng. Một trưởng lão có lẽ là đang sống trong rừng. Rồi một con dạ-xoa đến đứng trước cổng của túp lều của vị đó và hát. Vị trưởng lão đi ra và đứng tại cổng. Con dạ-xoa đi đến cuối đường kinh hành và hát ở đó. Vị trưởng lão đi đến cuối đường kinh hành. Con dạ-xoa đứng trong một cái hang sâu 100 sải<sup>2</sup> và hát ở đó. Vị trưởng lão co người lại. Rồi con dạ-xoa bất thành linh chụp lấy vị trưởng lão mà nói: ‘Này đại đức, tôi đã ăn thịt không phải chỉ một hoặc hai người như ngài đâu nhé’.”<sup>3</sup> Cho nên, thực hành thiền trong một ngôi nhà hoang có ma là không an toàn.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Sự không thích đáng” là có mối nguy tiếp xúc các sắc pháp v.v... Của người khác phái, hoặc có phi nhân lai vãng” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> 1 sải (fathom) = 1.8288 m

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có câu chuyện như sau. Một vị đại đức ở trong một khu rừng, có con quỷ cái đứng ngay trước cửa chòi của ông ta mà hát.



Điều khuyết điểm cuối cùng là thiếu bạn lành hay thiếu bạn tốt. Nếu các bạn không thể kiếm được bạn tốt lành, thì các bạn (không nên) sống tại đó mà hành thiền. Vị thầy hay một người tương đương với vị thầy là quan trọng cho người hành thiền.

Đây là mười tám khuyết điểm mà vị tu sĩ phải tránh để giúp cho việc thực hành thiền của mình được thành công.

## 2. Năm Yếu Tố (Thích Hợp) Của Một Tự Viện

Rồi có loại tự viện thích hợp cho việc hành thiền. Có năm đặc tính hay năm yếu tố của một tự viện hay nơi nghỉ dưỡng như vậy. ‘Nơi nghỉ dưỡng’ ở đây có nghĩa là tự viện. Đôi lúc ngài Nāṇamoli (ND: tác giả của cuốn *The Path of Purification*) bảm sát từ ngữ quá mức.

Học viên: Như vậy, nó là tự viện.

Giảng sư: Thật ra, nó là tự viện. Nó là một trú xứ. Trú xứ dành cho các tu sĩ phải không quá xa và không quá gần làng, thị trấn hay thành phố. Vị tu sĩ phải đi bát, tức là đi khất thực. Nếu nó quá xa, vị đó sẽ có khó khăn trong việc đi bát. Nếu nó quá gần, sẽ ồn ào và có những sự quấy nhiễu. Cho nên, tự viện không nên quá xa và quá gần làng mạc. “Nó có đường tốt đẹp dành cho việc đi lại.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là nó có đường đi tốt đẹp. Vị tu sĩ có thể đi vào làng và quay lại một cách thoải mái.

---

Vị ấy đi ra, đứng nơi cửa. Con quỷ đi đến tận cuối đường kinh hành, mà hát. Vị đại đức cũng đi đến cuối đường mòn. Con quỷ đứng trong hố sâu trăm thước mà hát. Vị đại đức thụt lùi, thì thành linh con quỷ tóm lấy ông, bảo: ‘Đại đức, ta đã ăn thịt không phải chỉ mới một hay hai vị như đại đức mà thôi đâu!’ Trong đoạn văn số 17.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có một con đường để đi lại” trong đoạn văn số 19.

Yếu tố thứ hai: “Ít người lui tới vào ban ngày (tức là nơi ẩn dật) và yên lặng vào ban đêm (tức là không có tiếng động và âm thanh).”<sup>1</sup> Như vậy, nó không đông đúc vào ban ngày và không ồn ào vào ban đêm.

Yếu tố thứ ba: “Ít có ruồi, muỗi, gió, mặt trời nắng nóng và các loài côn trùng.”<sup>2</sup> Như vậy, không nên có nhiều ruồi, muỗi và vân vân.

Yếu tố thứ tư: “Người ở trong trú xứ đó phải dễ dàng kiếm được y phục”<sup>3</sup> và vân vân. Bốn thứ nhu yếu phải kiếm được một cách dễ dàng, vì nếu vị tu sĩ phải đi quanh kiếm y phục và vân vân, thì vị đó không thể thực hành thiền tốt đẹp được. Vị tu sĩ phải sống ở nơi mà những nhu yếu phẩm này có thể kiếm được một cách dễ dàng.

Yếu tố thứ năm là nơi mà các tu sĩ đang ở là “những người đa văn, thông thuộc kinh điển, là những người trì hành Pháp (Dhamma), những người trì hành Luật (Vinaya), những người trì hành Các Quy Tắc.”<sup>4</sup> ‘Những người trì hành’ thật ra có nghĩa là những người thông thuộc, thông suốt. ‘Những người trì hành’ có nghĩa hơi yếu. Ở đây, nó có nghĩa là những vị đã học thuộc lòng Pháp (Dhamma), Luật (Vinaya) và Các Quy Tắc. Thuật ngữ Pāli là ‘dhara’. Nó không phải chỉ là những người trì hành. Nó có nghĩa là những người thông thạo, vững chãi trong Pháp (Dhamma) và Luật (Vinaya). ‘Pháp’ (Dhamma) ở đây có nghĩa là các

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ban ngày ít người lui tới, ban đêm ít ồn ào” trong đoạn văn số 19.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ít ruồi muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát” trong đoạn văn số 19.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người ở trong đó dễ kiếm 4 thứ cần dùng” trong đoạn văn số 19.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “những thượng tọa tỷ kheo đa văn, thông kinh điển, những người tuân giữ Pháp và Luật” trong đoạn văn số 19.

bài Kinh (Sutta) và Thắng Pháp (Abhidhamma). Luật (Vinaya) có nghĩa là các giới điều. ‘Những người trì hành Các Quy Tắc’ có nghĩa là ‘Những người thông thuộc Các Quy Tắc’. ‘Các Quy Tắc’ có nghĩa là phần đầu của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka) và các điều luật của tu sĩ.

Tôi hy vọng các bạn nhớ rằng có một hệ thống giới luật dành cho các tu sĩ, 227 giới điều và vân vân. Những điều này được gọi là ‘Các Quy Tắc’. Trong Pāli, chúng được gọi là ‘Mātikā’. ‘Mātikā’ cũng có nghĩa là phần đầu của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka).

Học viên: Chúng ta có thể gọi chúng là các giới điều được không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, các giới điều dành cho các tu sĩ.

Phải có những vị tỳ-kheo như vậy trong tự viện, để mà khi các bạn có thắc mắc hay nghi hoặc về bất kỳ điều gì, các bạn có thể đi đến gặp họ để hỏi.

Đây là năm đặc tính hay năm yếu tố được khao khát, cần có cho một tự viện. Hành giả nên tránh mười tám khuyết điểm trên và nên đi đến tự viện nào mà vị đó có thể tìm thấy năm yếu tố này và hành thiền ở đó.

Trước khi hành thiền, các bạn phải thực hiện thêm một việc nữa. Đó là cắt đứt những chướng ngại nhỏ nhất hơn. Các bạn đã cắt đứt những chướng ngại thô thiển hơn. Có mười chướng ngại (thô thiển) đã được trình bày trong chương thứ ba ở đoạn văn 29. Hành giả nên cắt đứt mười chướng ngại này. Rồi hành giả nên tìm một vị thầy, học về thiền, tránh mười tám khuyết điểm của tự viện, và rồi tìm một tự viện có đủ năm đặc tính. Trước khi tiến hành việc hành thiền, tức là sau khi xác định (rằng mình sẽ) hành

thiền, hành giả phải làm một việc khác nữa. Đó là cắt đứt hay loại bỏ những chướng ngại nhỏ nhất hơn. ‘Những chướng ngại nhỏ nhất hơn’ ở đây có nghĩa là khi tóc của các bạn dài, các bạn phải cắt nó đi. Khi móng tay, móng chân các bạn dài, các bạn phải cắt chúng đi. Và rồi nếu y phục cần phải được may vá, các bạn phải cần tiến hành thực hiện. Nếu bình bát có vết (tức là bình bát làm bằng sắt), như vậy nó không còn tốt nữa, thì các bạn phải nung nó lại. Giường ghé phải nên lau chùi sạch sẽ. Như vậy, mọi thứ phải được làm cho gọn gàng, để khi các bạn thực hành thiền, các bạn không phải lo lắng về tất cả những việc này.

Sau khi cắt bỏ những chướng ngại nhỏ nhất hơn này, chúng ta bước vào việc thực hành thiền. Nhưng các bạn lại còn phải làm một việc khác nữa. Các bạn nhớ là có tất cả 40 đề mục thiền. Bây giờ, tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) sẽ miêu tả việc thực hành đề mục thiền đầu tiên được trình bày trong đó, tức là đề mục kasiṇa đát.

Học viên: Nếu như mọi người làm theo lời khuyên tránh mười tám khuyết điểm của một ngôi tự viện, thì ở Miền Điện ngày nay có nhiều nơi mà không có những chướng ngại đó không?

Giảng sư: Có chứ. Hầu hết các tự viện đó nằm trong rừng, vì trong thành phố thì các bạn khó có thể tìm được một tự viện nào mà không có ít nhất một trong số mười tám khuyết điểm này. Khi các bạn đi vào rừng, không quá sâu, khoảng một hoặc hai dặm khỏi làng mạc, thị trấn, các bạn sẽ có được nơi thích hợp cho việc hành thiền. Nhưng tôi nghĩ, điểm nhấn mạnh ở đây là nó phải là một nơi các bạn có thể thực hành thiền mà không bị quấy nhiễu. Nó nên phải là nơi mà các bạn có thể phát triển sự tập trung hay định. Đó là điểm cốt yếu.

### 3. Kasiṇa Đất

Đề mục thiền đầu tiên được đề cập đến trong chương thứ ba là kasiṇa đất. ‘Kasiṇa’ có nghĩa là toàn bộ hay vòng tròn hay quả cầu. Chúng ta hãy gọi nó là một cái đĩa vì các bạn nhìn vào cái đĩa bằng đất và rồi thực hành thiền với các đĩa đó là đề mục hay là đối tượng.

“Khi vị tỳ-kheo đã loại bỏ những chướng ngại nhỏ nhặt, rồi sau khi đi khát thực về, thọ thực xong và đã từ bỏ đi cơn buồn ngủ do bữa ăn.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là sau khi vị đó đã nghỉ ngơi một chút; sau bữa ăn, các bạn thường cảm thấy buồn ngủ một chút. Các bạn muốn đi ngủ. Các bạn có thể nghỉ một chút. Đó là ý nghĩa của ‘từ bỏ đi cơn buồn ngủ do bữa ăn’.

“Vị đó nên ngồi xuống một cách thoải mái tại một nơi xa vắng, ẩn dật và ghi nhận ấn tượng đất hoặc được chế tạo ra hoặc không được chế tạo ra.”<sup>2</sup> Đề mục kasiṇa đất có thể là được chế tạo ra hoặc nó có thể là không được tạo ra, tức là tự nhiên.

“Vì nó được nói như sau: ‘Vị đang học đề mục kasiṇa đất’ – ‘học đề mục kasiṇa đất’ có nghĩa là thực hành thiền với đề mục đất. Ở đây cũng vậy, ngài Nāṇamoli muốn đi sát ngữ nghĩa. Từ Pāli ‘uggaha’ có nhiều nghĩa. ‘Lượm nhặt lên’ cũng là uggaha. ‘Học’ là uggaha. ‘Năm giữ’ hay ‘bám thủ’ là uggaha. Ở đây, nó có nghĩa là thực hành thiền trên đề mục kasiṇa hoặc tập trung vào đề mục kasiṇa.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một tỳ kheo đã trừ những chướng ngại nhỏ, sau khi khát thực về, ăn xong, sau khi xua đuổi cơn buồn ngủ do bữa ăn” trong đoạn văn số 21.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy nên ngồi thoải mái tại một chỗ vắng và quán rõ cái tướng của đất hoặc được làm ra hoặc không” trong đoạn văn số 21.

“Vì nó được nói như sau: ‘Vị đang học đề mục kasina đát ghi nhận ấn tượng đát hoặc được chế tạo ra hoặc không được chế tạo ra, giới hạn hoặc vô hạn, có đường bao quanh hoặc không có đường bao quanh, bị bao vòng hay không được bao vòng, có kích cỡ của cái giạ (đong lúa) hoặc của cái đĩa.’”<sup>1</sup> Cái giạ (đong lúa) là gì?

Học viên: Nó là một đơn vị đo lường.

Giảng sư: Nó có sâu không? Trong tiếng Miến, từ này được dịch thành một cái khay tròn sâu khoảng một inch<sup>2</sup>. Nó không phải là cái rổ hay cái giạ. Khi các bạn muốn dọn một món ăn gì đó, các bạn dùng một cái khay. Nó giống như vậy đó.

“Kích cỡ của cái đĩa”<sup>3</sup> – trong tiếng Miến, chúng tôi dịch nó thành cái nắp đậy của cái nồi. Khi các bạn nấu cái gì đó, các bạn dùng một cái nồi bằng đất sét và có cái nắp. Nó có đường kính khoảng chín hoặc mười inch.

“Vị đó nhìn nhận rằng ấn tượng được ghi nhận rõ ràng, được nắm bắt rõ ràng, được hiểu biết rõ ràng.”<sup>4</sup> Vị đó đặt tâm trí của mình vào đối tượng và cố gắng tập trung vào đối tượng đó, và thật ra là cố gắng ghi nhớ đối tượng để vị đó có thể thấy được đối tượng, thấy được ấn tượng với mắt nhắm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kinh dạy: ‘Một người học về biến xứ đát nắm lấy tướng đát hoặc được làm ra hoặc không, có giới hạn không phải vô giới hạn, có một biên giới ở ngoài cùng, không phải vô biên, được vòng lại không phải không được vòng, hoặc lớn bằng cái thùng hay cái chảo...’” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: 1 inch = 2,54 cm

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “... lớn bằng... cái chảo” trong đoạn văn số 22.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy để tâm vào tướng một cách kỹ lưỡng, biết rõ nó, định rõ nó” trong đoạn văn số 22.

“Sau khi làm như vậy, và thấy được lợi ích của nó và ghi nhận nó như là một báu vật, phát triển sự tôn trọng dành cho nó, quý mến nó, vị đó gắn chặt tâm trí vào đối tượng đó.”<sup>1</sup> Vị đó thậm chí có thể là dính mắc vào nó. Sau khi các bạn có hình ảnh đó hay ấn tượng đó trong tâm trí của mình, các bạn có thể dính mắc vào nó. Các bạn không muốn đánh mất nó. Các bạn trân quý nó.

“Vị đó gắn chặt tâm trí vào đối tượng đó nghĩ rằng ‘Chắc chắn theo cách này’<sup>2</sup> – thật ra là “‘Chắc chắn bằng sự thực hành này, tôi sẽ thoát khỏi lão và tử.’” Yếu tố mà tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) đang miêu tả ở đây là thiền chỉ tịnh (samatha). Thậm chí thiền chỉ tịnh (samatha) cũng nên được hướng đến việc giải thoát khỏi lão và tử. Điều đó có nghĩa là, sau khi thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) trên đối tượng này, hành giả sẽ tiến đến thiền minh sát (vipassanā).

Thiền chỉ tịnh (samatha) không thôi thì không được Đức Phật ca ngợi. Các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) để có được định tốt. Rồi các bạn tiến hành thiền minh sát (vipassanā). Với sự giúp đỡ của định từ thiền chỉ tịnh (samatha), các bạn có thể dễ dàng tiến hành thiền minh sát (vipassanā). Thiền chỉ tịnh (samatha) nên là nền tảng cho thiền minh sát (vipassanā). Đó là lý do tại sao ở đây nói: “Chắc chắn bằng sự thực hành này, tôi sẽ thoát khỏi lão và tử.”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi làm thế, và thấy rõ lợi ích của nó, nhìn nó như một báu vật, tôn trọng nó, quý mến nó, vị ấy đặt hết tâm tư vào đối tượng ấy” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chắc chắn bằng cách này” trong đoạn văn số 22.

“Ly dục tức là xa lánh các khao khát dục trần... vị đó chúng đắc và an trú vào sơ thiền.”<sup>1</sup> Chúng ta sẽ học đến các tầng thiền (jhāna) vào tuần tới, không phải hôm nay.

Khi một người có kinh nghiệm từ trước về việc hành thiền, thì vị đó có thể không cần phải chế tạo cái đĩa bằng đất. Chỉ bằng cách nhìn vào đất thiên nhiên, vị đó cũng có thể đạt được ấn tượng, tức là học tướng hay thủ tướng. Nếu một người đã có kinh nghiệm trong quá khứ, thì vị đó có thể không cần làm đĩa kasiṇa. Nếu vị đó chưa có kinh nghiệm này, thì vị đó phải chế tạo đĩa kasiṇa. Đó là ý nghĩa của nhóm từ ‘được chế tạo và không được chế tạo’. ‘Không được chế tạo’ là dành cho những ai đã có kinh nghiệm trong những kiếp quá khứ. Đối với những ai chưa có kinh nghiệm, họ phải chế tạo ra đĩa kasiṇa cho chính mình.

“Khi một người chưa có kinh nghiệm thực hành như vậy trước đây, vị đó nên chế tạo ra một kasiṇa, tránh bốn lỗi lầm và không nên bỏ qua bất kỳ hướng dẫn nào về đề mục hành thiền vốn được học từ vị thầy. Bốn lỗi lầm của một kasiṇa là do sự xâm nhập của màu xanh, màu vàng, màu đỏ hoặc màu trắng.”<sup>2</sup> Khi các bạn chế tạo kasiṇa đất, nó phải không được có màu xanh, màu vàng, màu đỏ hoặc màu trắng. Đó là vì trong số mười kasiṇa, có bốn kasiṇa màu sắc – xanh, vàng, đỏ và trắng. Cho nên, để không bị trộn lẫn hay nhầm lẫn với chúng, kasiṇa đất phải không nên có màu xanh, màu vàng, màu đỏ hay màu trắng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoàn toàn ly dục... Vị ấy chứng và trú thiền thứ nhất” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu một người chưa từng thực hành trong quá khứ, thì nên làm một kasiṇa, tránh bốn lỗi của nó và không được bỏ qua một lời chỉ dẫn nào về đề tài đã học được từ vị thầy. Bốn lỗi của kasiṇa (biến xứ) đất là do sự xâm nhập của màu xanh, vàng, đỏ, hoặc trắng” trong đoạn văn số 24.



“Thay vì dùng đất sét với những màu như vậy, vị đó nên chế tạo kasiṇa với đất sét có màu như dòng sông Gaṅgā, tức là màu của rặng đông.”<sup>1</sup> Nó có chút gì đó đỏ đỏ, nhưng thật sự không phải màu đỏ. Các bạn có lẽ đã từng thức dậy sớm để ngắm rặng đông. Trong các tài liệu sách vở của chúng tôi, màu này được định nghĩa là hơi đỏ đỏ, nhưng không hẳn là màu đỏ, chỉ là hơi đỏ một chút. Đó là màu của kasiṇa đất. Trong tài liệu này nói rằng, các bạn nên dùng đất sét màu rặng đông. Các bạn nên lấy đất sét từ dòng sông Gaṅgā. ‘Gaṅgā’ không nhất thiết phải là dòng sông Ganges ở Ấn Độ. Một dòng sông được gọi là ‘gaṅgā’. Gaṅgā là danh từ chung có nghĩa là dòng sông. Và nó cũng là tên gọi là một dòng sông tại Ấn Độ.

“Vị đó không nên chế tạo nó tại ngay giữa tự viện, tại nơi mà các sa-di, vân vân, tụ họp qua lại, mà nên chế tạo nó tại những chỗ kín đáo trong tự viện.”<sup>2</sup> Như vậy, vị đó nên chế tạo nó tại nơi vắng vẻ hẻo lánh.

Khi vị đó chế tạo vật thể kasiṇa, vị đó có thể chế tạo thành cái mang theo được hoặc là thành cái cố định. “Cái mang theo được thì nên được làm bằng cách buộc giẻ, hoặc da, hoặc chiếu thảm vào bốn thanh cây và bôi trét lên đó một đĩa đất có kích cỡ như đã được trình bày.”<sup>3</sup> Điều đó có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bơi thể thay vì dùng đất sét có màu như vậy, hành giả nên làm kasina bằng đất như ở trong sông Gaṅgā (sông Hằng), nghĩa là có màu bình minh” trong đoạn văn số 24.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phải làm kasina tại một chỗ kín đáo trong chùa hoặc dưới một hốc đá, trong chòi, không được làm ngay giữa chùa nơi có sadi và mọi người qua lại” trong đoạn văn số 24.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một kasina để mang theo có thể làm bằng cách buộc giẻ hay da vào 4 cái gậy và kết thành một cái đĩa tròn lớn cỡ đã nói, bôi đất sét lên” trong đoạn văn số 25.

nghĩa là khoảng kích cỡ của một cái khay tròn. Kích cỡ sẽ được trình bày thêm ở phía dưới.

“... Sử dụng đất sét không có cỏ, rễ, cát và sạn, và được nặn nhào tốt. Tại thời điểm ban đầu, tức là lúc mới bắt đầu thực hành thiền, vật thể kasiṇa nên được đặt trên mặt đất để nhìn.”<sup>1</sup> Như vậy, các bạn đặt nó trên mặt đất để nhìn vào và hành thiền trên đối tượng đó.

“Cái cô định thì nên được chế tạo bằng cách đóng cọc xuống đất theo hình một đài sen, đan kết chúng lại bằng dây leo. Nếu đất sét (ND: loại đúng kiểu cách) không có đủ, thì nên dùng loại đất sét khác đặt bên dưới.”<sup>2</sup> Như vậy, nếu đất sét màu rạng đông không có đủ, thì các bạn có thể dùng đất sét với màu khác đặt bên dưới và đặt đất sét màu rạng đông lên bề mặt, phía trên.

“Và một cái đĩa chiều ngang rộng một gang tay và bốn ngón tay được làm đặt lên trên đó”<sup>3</sup> – tức là khoảng kích cỡ của cái khay. Một gang tay và bốn ngón tay là có đường kính khoảng mười inch.

“Như vậy, sau khi làm cho nó được phân định và có kích cỡ như được quy định, vị đó nên dùng một cái bay bằng đá để là phẳng nó.”<sup>4</sup> Vị đó không nên dùng cái bay bằng gỗ vì nó sẽ làm cho màu (ND: kasiṇa đất) trở nên bị

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đất phải sạch cỏ rác sỏi... Lúc mới làm, nó phải được đặt trên đất để nhìn” trong đoạn văn số 25.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một biến xứ cố định được làm bằng cách đóng cọc trên đất theo dáng một cái đài sen, rồi đan trên ấy những dây leo, nếu đất sét không đủ thì thêm vào bên dưới” trong đoạn văn số 25.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi làm một cái đĩa tròn, đường kính một gang tay và 4 ngón, đặt lên trên” trong đoạn văn số 25.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả nên dùng một cái bay bằng đá để lấy nó xuống” trong đoạn văn 26.

xấu đi hoặc bị sai đi. “Và làm cho nó bằng phẳng như là bề mặt của một cái trống.”<sup>1</sup> Như vậy, nó rất là bằng phẳng.

“Rồi vị đó nên quét dọn nơi đó sạch sẽ và đi tắm rửa.”<sup>2</sup> Chúng ta sẽ nói đến phần này sau. Chúng ta cần sự sạch sẽ cả bên trong lẫn bên ngoài.

“Sau khi quay lại, vị đó nên ngồi trên một cái ghế được bao bọc tốt đẹp.”<sup>3</sup> Thật ra, nó không phải là một cái ghế được bao bọc tốt đẹp. Nó là một cái ghế được đặt ngay ngắn trên mặt đất bằng phẳng.

“Vị đó nên ngồi trên một cái ghế được đặt ngay ngắn, cao một gang tay và bốn ngón tay (khoảng mười inch), ở nơi cách cái đĩa kasina một khoảng hai khuỷu tay rưỡi.”<sup>4</sup> Như vậy, cái đĩa nên được đặt cách xa khoảng bốn feet<sup>5</sup>. Một khuỷu tay là mười tám inch. Như vậy, hai khuỷu tay là 36 inch, tức là ba feet và rồi thêm chín inch nữa.

“Vì cái đĩa kasina (sẽ) không xuất hiện rõ ràng cho vị đó (thấy) nếu vị đó ngồi xa hơn như vậy.”<sup>6</sup> Nếu vị đó ngồi quá xa, nó sẽ không rõ ràng cho vị đó. Nếu vị đó ngồi quá gần, thì các khuyết điểm của kasina (sẽ) xuất hiện. Khi các bạn làm một cái đĩa đất, nó có thể là không bằng phẳng như cái gương đầu. Cho nên, các bạn có thể thấy những khuyết

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi làm cho bằng phẳng như một cái trống” trong đoạn văn số 26.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy nên quét sạch chỗ ở đó, đi tắm rửa” trong đoạn văn số 26.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi trở lại, hãy ngồi vào một chiếc ghế” trong đoạn văn số 26.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi trở lại, hãy ngồi vào một chiếc ghế cao 1 gang 4 ngón, đặt cách kasina hai rưỡi khuỷu tay” trong đoạn văn số 26.

<sup>5</sup> ND: 1 foot = 0,3048 cm

<sup>6</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị biến xứ không hiện rõ nếu ngồi xa” trong đoạn văn số 26.

điểm như các dấu ấn của các ngón tay của các bạn hay những thứ tương tự như vậy. Để không thấy chúng, các bạn phải đặt cái đĩa kasiṇa hơi xa một chút.

“Nếu vị đó ngồi cao hơn, vị đó phải nhìn nó với cổ gập hay cúi xuống; và nếu vị đó ngồi thấp hơn, hai đầu gối vị đó (sẽ) bị đau.”<sup>1</sup> Như vậy, vị đó nên ngồi ở nơi không quá cao cũng không quá thấp. Cái đĩa kasiṇa không nên quá xa cũng không nên quá gần vị đó. Rồi vị đó thực hành thiền.

Khi vị đó nhìn vào cái đĩa, vị đó không nên mở mắt quá rộng. Nếu vị đó mở mắt quá rộng, vị đó trở nên mệt mỏi và cái đĩa trở nên quá rõ ràng, hiển nhiên. Và khi cái đĩa trở nên quá rõ ràng, hiển nhiên, thì ấn tượng không thể trở nên hiện rõ cho vị đó. Nếu vị đó mở mắt quá hẹp, thì vị đó không thể thấy rõ ràng cái đĩa. Và như vậy, vị đó có thể trở nên rã rượi và buồn ngủ. Cái đĩa kasiṇa nên được nhìn với hai mắt mở cân bằng, không quá rộng cũng không quá hẹp giống như là vị đó đang nhìn chính mình trong gương. Khi các bạn nhìn vào gương, các bạn nhìn vào gương mặt của mình chứ không phải màu sắc của cái gương hoặc các đặc tính của cái gương. Cũng theo cách này, khi các bạn nhìn vào cái đĩa, các bạn không nhìn vào màu sắc của nó và vân vân. Chúng ta sẽ quay lại vấn đề này sau.

“Màu sắc không nên được xem kỹ. Đặc tính không nên được lưu ý.”<sup>2</sup> Tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) không nói rằng các bạn không nên nhìn màu sắc, vì các bạn không thể tránh được việc nhìn màu sắc khi các bạn nhìn vào cái

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu ngồi cao thì vị ấy phải cúi mỏi cổ, còn ngồi thấp hơn thì đau đầu gối” trong đoạn văn số 26.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Màu sắc không nên xem kỹ. Đặc tính không nên lưu ý” trong đoạn văn số 29.

đĩa. Cái đĩa có màu hơi đỏ. Khi các bạn nhìn vào cái đĩa và thực hành thiền trên nó, các bạn không thể tránh được việc nhìn màu sắc. Nhưng các bạn không lưu ý vào màu sắc, vì nếu các bạn lưu ý vào màu sắc, thì sự thực hành thiền của các bạn sẽ không phải là trên cái đĩa bằng đất mà là trên cái đĩa màu sắc. Các bạn không được trộn lẫn với các đĩa màu sắc. Các bạn không được lưu ý đến màu sắc.

“Đặc tính không nên được lưu ý.” Đất có đặc tính cứng mềm. Các bạn không nên tập trung vào tính cứng mềm của đất trên cái đĩa. Nếu các bạn tập trung vào đặc tính của cái đĩa đất, thì các bạn đang thực hành một loại thiền khác, chứ không phải thiền kasiṇa này. Có một loại thiền khác được miêu tả có lẽ là trong Chương 10, tại đó các bạn tập trung vào các đặc tính của các pháp thay vì là vào chính các pháp đó. Ở đây, các bạn tập trung vào kasiṇa đất, chứ không phải vào các đặc tính của nó.

“Không nên được lưu ý vào đặc tính. Thay vào đó, trong khi không phớt lờ đi màu sắc, hành giả nên lưu ý bằng hoặc với việc đặt tâm vào khái niệm (tên gọi), tức là danh chế định.”<sup>1</sup> Đất là một khái niệm. Nó không phải là một sự thật (chân đế). Cái có thật thì chỉ là tính chất cứng mềm. Tính cứng mềm là một sự thật, còn đất thì chỉ là một khái niệm. Loại thiền này lấy khái niệm làm đề mục, chứ không phải lấy sự thật (chân đế) làm đề mục. Như vậy, khái niệm nên được ghi nhận và lưu ý ở đây. Tức là những yếu tố như hình thể, vật thể, đất, đất hình tròn mà các bạn đang nhìn vào. Nhưng các bạn không tập trung vào đặc tính của nó, tức là đặc tính cứng hay mềm. Các bạn không nhìn vào

<sup>1</sup> ND: Phần này trong đoạn văn số 29, TTD-TH có dịch thêm và trộn ý với phần chú thích trong bản tiếng Anh, nên khó có thể tách ý ra so sánh ở đây.

màu sắc hoặc không lưu tâm vào màu sắc mà chỉ vào cái thứ được mọi người gọi là đất.

Rồi các bạn nhìn vào nó và niệm “đất, đất, đất”. Cho nên, ở đây có nói: “Cái trạng thái chế định hay khái niệm đó có thể được gọi bằng bất kỳ cái tên nào hành giả thích trong số những tên gọi dành cho đất.”<sup>1</sup> Có nhiều từ được dùng để chỉ cho ‘đất’. Chúng là những từ đồng nghĩa. Các bạn có thể dùng bất kỳ từ đồng nghĩa nào dành cho đất. Trong Pāli có các từ như pathavī, mahī, medinī, bhūmi, vasudhā và vasudharā. Tức là có nhiều từ Pāli có nghĩa là ‘đất’. Bất kỳ từ nào cũng có thể dùng được. Các bạn nhìn vào cái đĩa và các bạn niệm từ Pāli ‘pathavī, pathavī, pathavī’ hoặc là ‘vasudhā, vasudhā’. Bất kỳ từ nào các bạn niệm, nó phải có nghĩa là đất. Vị đó dùng ‘bất kỳ từ nào phù hợp với sự nhận thức của mình’.

“Tuy nhiên, ‘đất’ cũng là một tên gọi hiển nhiên.”<sup>2</sup> Câu văn ở đây thật sự có nghĩa là: ‘đất’ là một tên gọi thường được dùng. Cho nên, các bạn có thể chỉ dùng từ ‘pathavī’, mà không dùng những từ khác. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.

“Tuy nhiên, ‘đất’ (từ ‘cũng’ không cần thiết ở đây) là một tên gọi hiển nhiên, cho nên, nó có thể được tu tập hay được phát triển với từ ngữ hiển nhiên (này) bằng cách niệm ‘đất, đất’.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là pathavī, pathavī, pathavī. Các bạn nhìn vào kasiṇa đất với mắt mở và niệm ‘đất, đất’.

<sup>1</sup> ND: Phần này trong đoạn văn số 29, TTD-TH có dịch thêm và trộn ý với phần chú thích trong bản tiếng Anh, nên khó có thể tách ý ra so sánh ở đây.

<sup>2</sup> ND: Cũng vậy, TTD-TH ở đây dịch ý, chuyển đổi vị trí các câu văn trong đoạn văn số 29.

<sup>3</sup> ND: Cũng vậy, TTD-TH ở đây dịch ý, chuyển đổi vị trí các câu văn trong đoạn văn số 29.

Rồi các bạn nhắm mắt lại và cố gắng ghi nhớ nó. Rồi các bạn lại mở mắt và nhắm mắt lại. Các bạn thực hành theo cách này. Các bạn cố gắng ghi nhớ hình ảnh hay ấn tượng của đất cho đến khi các bạn có được nó trong tâm trí của mình, cho đến khi các bạn thấy được nó trong tâm trí của mình mà không cần nhìn vào nó nữa.

Đó là lúc mà các bạn được cho là đã đạt được cái được gọi là ‘học tướng’ ở đây. Điều đó có nghĩa là ấn tượng có tính trừu tượng hoặc chúng ta hãy gọi nó là thủ tướng hay học tướng.

Sau khi các bạn có được thủ tướng, các bạn rời nơi đó và đi về trú xứ của riêng mình và thực hành tại trú xứ. Đó là vì nếu các bạn tiếp tục nhìn vào cái đĩa và thực hành đi lại, điều được ghi nhận là các bạn (sẽ) không thể đạt được quang tướng.

‘Quang tướng’ thì vi tế hơn thủ tướng. Để có được quang tướng, các bạn phải thực hành nhìn vào tâm trí của mình, chứ không phải nhìn vào chính vật đó.

Để không nhìn thấy vật đó, không nhìn vào vật đó, các bạn phải xa lánh nó, vì nếu các bạn ở gần nó, các bạn không thể tránh khỏi việc nhìn vào nó. Cho nên, các bạn cứ bỏ nó tại đó và đi về nơi trú của riêng mình và thực hành thiền, ghi nhớ hoặc nhìn thấy ấn tượng trong tâm trí của mình và trú vào đó đi lại nhiều lần. Rồi nó (sẽ) trở nên vi tế và chuyển thành cái được gọi là ‘quang tướng’.

Học viên: Chúng ta không ghi nhớ hoặc hình dung ra từ ‘đất’?

Giảng sư: Không, không phải từ ‘đất’ mà là cái vật chúng ta gọi là ‘đất’.

Học viên: Như vậy, quang tướng là hình ảnh trong tâm trí của chúng ta phải không?

Giảng sư: Đúng vậy, hình ảnh trong tâm trí. Hình ảnh trong tâm trí đầu tiên ở đây được gọi là ‘học tướng’. Ấn tướng đó hiện ra giống như là vật thật. Các bạn trú trên nó nhiều lần trong tâm trí của mình và nó (sẽ) chuyển thành quang tướng. Khi nó chuyển thành quang tướng, nó trở nên vi tế. Nó trơn láng và rất trong sáng. Khi các bạn có thủ tướng trong tâm trí của mình, bất kỳ khuyết điểm gì có trên cái đĩa cũng sẽ xuất hiện trong tâm trí của các bạn. Nhưng khi các bạn đạt đến giai đoạn của quang tướng, thì các khuyết điểm hoặc lỗi của kasiṇa biến mất. Nó trở thành giống một tấm gương được lau chùi bóng sạch.

Các bạn trú trên đó nhiều lần cho đến khi các bạn đạt được cận định trước và rồi đến định của thiền. Có hai loại định – cận định và an trú định. Cận định là trạng thái các bạn chứng đắc trước khi các bạn đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna). Chúng được miêu tả trong các đoạn văn 32, 33 và vân vân.

#### 4. Hai Loại Định

“Bây giờ, định có hai loại, tức muốn nói đến cận định và an trú định: tâm trí trở nên được tập trung theo hai phương cách, đó là, ở mức độ cận định và ở mức độ chứng đạt.”<sup>1</sup> ‘Chứng đạt’ có nghĩa là định của thiền (jhāna).

“Ở đây, tâm trí trở nên được tập trung ở mức độ cận định do sự từ bỏ các triền cái.”<sup>2</sup> Khi các bạn từ bỏ các triền

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định có 2 thứ là định cận hành (upacāra) và định an chỉ (appanā): tâm trở nên định tĩnh theo 2 cách, trên bình diện cận hành và trên bình diện an chỉ” trong đoạn văn số 32.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cận hành là do từ bỏ những triền cái” trong đoạn văn số 32.



cái (tham, sân, hôn thụy, trạo hối, và hoài nghi), thì tâm trí của các bạn ở trên đối tượng và các bạn được cho là đạt đến mức độ cận định. Khi các bạn tiến đến giai đoạn thiền (jhāna), các bạn được cho là đã chứng đắc an trú định.

“Sự khác nhau giữa hai loại định này là như sau. Các chi thiền không được mạnh trong cận định.”<sup>1</sup> Trong thời gian của cận định, các chi thiền này là những trạng thái tinh thần đi cùng với tâm đang thực hành thiền. Các yếu tố này không được mạnh. Vì chúng không đủ mạnh, tâm trí của các bạn rơi vào dòng hữu phần (bhavaṅga). Rồi tâm trí lại bắt đối tượng trở lại và rồi lại rơi vào dòng hữu phần (bhavaṅga). Các yếu tố ở đó không được mạnh lắm.

Khi các bạn đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna), tâm trí của các bạn có thể ở trên đối tượng đó cả ngày, cả đêm mà không bị chi phối bởi bất kỳ đối tượng nào khác. Các chi thiền hay các trạng thái tinh thần đi cùng với tâm thì mạnh tại lúc này. Đây là hai loại định. Khi các bạn đạt đến cận định hoặc định của thiền (jhāna), thì các bạn (đã) đạt đến một giai đoạn của việc thực hành thiền.

## 5. Hộ Trì Ấn Tượng

Nếu các bạn có thể đạt được giai đoạn an trú một cách dễ dàng, thì đó là một điều tốt. Nhưng nếu các bạn không thể đạt được một cách dễ dàng, thì các bạn có việc phải cần làm. Việc các bạn phải làm là ‘hộ trì hay gìn giữ ấn tượng’<sup>2</sup>. Các bạn đã có quang tướng. Các bạn phải giữ nó trong tâm trí của mình. Các bạn phải giữ nó để nó không

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hai loại khác nhau chỗ này: các thiền chi (tâm, tứ, hỷ, lạc, nhứt tâm) không được mạnh trong định cận hành” trong đoạn văn số 33.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “gìn giữ tự tướng” trong đoạn văn số 34.

biến mất khỏi tâm trí của các bạn. Các bạn phải làm một cái gì đó để bảo vệ hay gìn giữ ấn tượng đó.

Thật ra, các bạn phải tránh bảy điều không thích hợp. Bảy điều có thể không thích hợp là trú xứ, nơi vắng lai, ngôn từ, người, thực phẩm, khí hậu và oai nghi. Ví dụ, nếu sống tại một nơi nào đó mà các bạn hành thiền và mất đi ấn tượng, thì đó không phải là nơi trú tốt đẹp. Nó không thích hợp cho các bạn. Nó là một cái gì đó như vậy cùng với những thứ khác nữa.

‘Nơi vắng lai’<sup>1</sup> thật ra có nghĩa là ngôi làng mà các tu sĩ đi khát thực. Đó được gọi là ‘nơi vắng lai’. Nó không nên quá xa cũng không nên quá gần.

Trong đoạn văn 37, có từ ‘kosa’. Một kosa thì khoảng hai dặm Anh<sup>2</sup>. Như vậy, ‘một kosa rười’<sup>3</sup> có nghĩa là khoảng ba dặm Anh.

Rời ngôn từ – ‘ngôn từ’<sup>4</sup> có nghĩa là nói. Nếu các bạn nói nhiều quá hoặc nếu các bạn nói vô ích, không có ý nghĩa, thì các bạn sẽ mất đi cái các bạn đã đạt được, tức là quang tướng. Như vậy, các bạn phải chế ngự không nói nhiều.

“Người: Người không ưa thích thể loại nói không có mục đích, người có những giới đức đặc biệt, vân vân – do thân cận với người như vậy, tâm bất định (sẽ) trở nên định, hoặc tâm định (sẽ) trở nên được tập trung mạnh hơn – người này là người thích hợp. Người mà quan tâm quá nhiều đến cơ thể của chính mình, mà nghiện vui nói chuyện

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hành xứ” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> 1 dặm Anh = 1,609 km

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “một câu xá rười” trong đoạn văn số 37.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngôn ngữ” trong đoạn văn số 38.

vô ích, là không thích hợp.”<sup>1</sup> Loại người sau là không thích hợp và các bạn phải tránh xa.

Học viên: Khi ngài nói là ‘quan tâm quá nhiều đến cơ thể’, như thế nào là quan tâm quá nhiều?

Giảng sư: Trong chú thích có nói, đó là tập thể dục và chăm sóc cho bản thân. Tức là quá quan tâm vào việc tập thể dục hoặc quá quan tâm vào thân xác. Tuy nhiên, các bạn cần phải tập thể dục một ít để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.

Học viên: Họ có thực hành yoga không?

Giảng sư: Tôi không biết. Thực hành yoga là để giữ cho cơ thể của các bạn được khỏe mạnh. Các động tác yoga được thực hành cùng với thiền chỉ hoặc thiền quán là được cho phép. Nhưng có một vài người quan tâm quá mức đến cơ thể của họ. Tôi nghĩ đó là điều muốn nói đến ở đây. Chúng ta phải chú ý đến cơ thể của mình một cách vừa đủ, một cách thích hợp. (Vi) nếu cơ thể của chúng ta không khỏe mạnh, thì chúng ta không thể thực hành thiền được.

Những người như vậy chúng ta phải nên tránh xa vì những sự chứng đắc, thậm chí các tầng thiền (jhāna), có thể biến mất nếu các bạn giao lưu với những người như vậy, tức là những người nói không có mục đích và lưu tâm quá nhiều vào thân xác của họ.

Rồi thực phẩm – đối với một vài người, thức ăn ngọt thì thích hợp. Đối với những người khác, thức ăn chua thì

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người: Một người không ưa nói phù phiếm, có những đức đặc biệt của giới... Do giao thiệp với người ấy, tâm không định được định, tâm đã định càng thêm định tĩnh, gọi là người thích hợp. Một người quá quan tâm đến thân thể, ưa nói vô ích, gọi là không thích hợp” trong đoạn văn số 39.

thích hợp và vân vân. Hành giả phải thọ dụng thực phẩm thích hợp để giữ cho quang tướng của mình khỏi bị biến mất.

“Khí hậu: khí hậu mát mẻ thích hợp người này, khí hậu ấm áp thích hợp người kia.”<sup>1</sup> Đó là lý do tại sao chúng ta cần một chút an lạc để thực hành thiền. Chúng ta cần dùng thực phẩm thích hợp cho mình. Rồi chúng ta cần phải sống trong khí hậu thích hợp, không quá lạnh, không quá nóng và vân vân.

Oai nghi – các bạn có thể chọn tư thế thích hợp nhất cho mình – đi, đứng, ngồi, và có lẽ là không nằm. Nếu đi thích hợp cho các bạn, thì các bạn đi. Nếu ngồi thích hợp cho các bạn, thì các bạn ngồi. Ở đây, trong tài liệu này, nằm xuống cũng có được trình bày.

Học viên: Đây là điều hành giả tự quyết định cho chính mình hay vị thầy phải quyết định?

Giảng sư: Ở đây, vị tu sĩ tự quyết định cho chính mình. Giống như là trú xứ vậy. Các bạn thử mỗi tư thế khoảng ba ngày – đi ba ngày, ngồi ba ngày và vân vân. Rồi các bạn chọn tư thế nào là tốt nhất cho mình và thực hành như vậy.

## 6. Mười Kỹ Năng Cho Sự An Trú

Nếu sau khi tránh xa bảy điều không thích hợp và tiếp cận những thứ thích hợp, các bạn vẫn không thể chứng đắc thiền (jhāna) hoặc an trú định, thì các bạn phải trải qua mười kỹ năng này để (có được sự) an trú. Thứ nhất là làm cho nền tảng được trong sạch. Đó là giữ cho cơ thể của các

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khí hậu: Người hợp khí hậu lạnh, kẻ hợp khí hậu nóng” trong đoạn văn 40.

bạn sạch sẽ và giữ cho nơi ở sạch sẽ. Chúng ta có sự sạch sẽ bên trong và sự sạch sẽ bên ngoài. Phòng hành thiền cần phải được sạch sẽ và gọn gàng. Cơ thể của chúng ta cũng nên được sạch sẽ. Đó là lý do tại sao ở một vài trang trước có nói là các bạn tắm trước và rồi thực hành thiền. Giữ nền tảng được sạch sẽ là điều quan trọng. Khi cơ thể của chúng ta sạch sẽ, thì chúng ta có nhiều cơ hội chứng đạt định hơn. Cũng vậy, khi trú xứ sạch sẽ và gọn gàng và không chứa đựng quá nhiều thứ, nó hỗ trợ cho việc thực hành thiền, tức là việc chúng đắc định.

Thứ hai là duy trì các căn quyền cân bằng. Điều này rất quan trọng. Khi chúng ta thực hành thiền, điều được ghi nhận là có năm căn quyền, tức là các yếu tố làm việc. Chúng là tín, tấn, niệm, định và tuệ. Năm quyền này nên được giữ cân bằng để chúng ta đạt được định tốt đẹp, hoặc chúng ta đạt được an trú định hay thiền (jhāna), và cũng vậy, nếu chúng ta thực hành thiền minh sát (vipassanā), chúng ta sẽ đạt được sự giác ngộ sự thật. Phải có sự cân bằng của các quyền. Nếu một trong các quyền này vượt trội, thì những quyền khác không thể thực hiện chức năng của chúng một cách tốt đẹp được. Chúng phải hoạt động một cách tốt đẹp khi chúng cùng làm việc với nhau. Quyền này phải không được vượt trội quyền kia.

Nếu có quá nhiều tín, thì các bạn phải làm giảm thiểu nó bằng cách xem xét lại các thực tính cá nhân của các pháp. Điều đó có nghĩa là nếu các bạn có quá nhiều niềm tin vào Đức Phật hoặc các bạn có quá nhiều niềm tin vào vị thầy của mình, thì các bạn phải xem xét lại đặc tính vô thường của Đức Phật hoặc của vị thầy. Các ngài là vô thường. Các ngài sẽ biến mất một ngày nào đó. Và rồi, các bạn sẽ có ít dính mắc hay ít sùng mộ vào các ngài hơn. Nếu

có quá nhiều sùng mộ, thì các bạn không thể thực hành thiền được.

Nếu có quá nhiều nghị lực hay tinh tấn, các bạn cũng không thể thực hành thiền. Có hai câu chuyện được trình bày ở đây. Một là về Trưởng lão Vakkali và một là về Trưởng lão Sona.

Trưởng lão Vakkali là vị có quá nhiều đức tin vào Đức Phật, quá sùng mộ Đức Phật. Cho nên, ngài đã không thể hành thiền được. Đức Phật đã phải làm tỉnh thức ngài và sa thải ngài. Đức Phật đã nói như sau: “Đừng đến gặp Như Lai nữa. Tốt đẹp gì đâu mà ngươi cứ nhìn thân xác uế trược của Như Lai?” Đức Phật đã xua đuổi ngài như vậy. Trưởng lão Vakkali rất buồn tủi đến độ ngài đã quyết định tự vẫn bằng cách nhảy khỏi vách núi. Vào lúc ngài gần nhảy, Đức Phật đã dùng thần thông phóng hào quang đến. Đó là câu chuyện về Trưởng lão Vakkali. Tôi kể cho các bạn nghe về Trưởng lão Vakkali để phòng trường hợp các bạn không có tài liệu về nó. Nó ở trong *Buddhist Legends*.<sup>1</sup>

Học viên: Chúng tôi có ạ. Tôi sẽ giữ nó để mọi người có thể mượn tham khảo ạ.

Giảng sư: Câu chuyện còn lại là về Trưởng lão Sona, có quá nhiều nghị lực, tức là quá tinh tấn, và do đó, đã không thể chứng đạt được gì cả vào lúc đầu. Ngài là con trai của một trưởng giả giàu có. Điều được ghi nhận là ngài đã có cơ thể rất mảnh mai và mềm yếu. Ngài rất là mỏng manh và yếu đuối đến độ lông mọc trên lòng bàn tay và lòng bàn chân của ngài. Khi ngài trở thành tu sĩ, ngài đã nghĩ rằng mình phải nỗ lực tinh cần để chứng đắc sự giác

---

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể tìm đọc trong Chú Giải Pháp Cú Kinh, Quyển 4, Trưởng Lão Vakkali.

ngộ. Cho nên, ngài đã kinh hành suốt đêm. Ngài đã nỗ lực hết sức trong việc kinh hành. Ngài đã không thể chứng đắc được định. Lòng bàn chân của ngài đã bị lở loét hết. Sau khi thực hành một thời gian, ngài quyết định hoàn tục, rời Tăng đoàn.

Đức Phật biết được chuyện này. Cho nên, Đức Phật đã đến gặp ngài và kể cho ngài nghe về ví dụ của cây đàn cầm. Nếu các dây đàn quá căng, các bạn không thể gảy ra âm thanh tốt đẹp được. Nếu các dây đàn quá chùng, các bạn cũng không thể gảy ra âm thanh tốt đẹp được. Câu chuyện này được tìm thấy trong *The Book of Discipline* và trong *Gradual Sayings*. Tôi sẽ cung cấp cho các bạn nơi tra cứu phòng trường hợp các bạn muốn biết đầy đủ về câu chuyện. Trong *The Book of Discipline*, nó nằm trong tập 4, từ trang 236. Trong *Gradual Sayings*, nó nằm trong tập 3, từ trang 266 trở đi<sup>1</sup>.

Khi một quyền quá mạnh, thì các quyền khác không thể thực hiện chức năng tương ứng của chúng một cách tốt đẹp được. Không phải là ‘một vài’ chức năng mà phải là các chức năng tương ứng (*itaresaṃ attano kiccesu*).<sup>2</sup> Những yếu tố này có những chức năng tương ứng của chúng. Tín có một chức năng. Tấn có một chức năng và vân vân. Khi một quyền quá mạnh, thì các quyền khác không thể thực hiện chức năng tương ứng của chúng một cách tốt đẹp được.

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể tham khảo tại Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Sáu Pháp, Đại Phẩm, Kinh Sona.

<sup>2</sup> ND: TPOP-BN ghi là ‘several functions’. Ngài Sīlānanda chỉnh lại là ‘respective functions’. TTD-TH dịch là: “những căn khác không thể làm nhiệm vụ của chúng” trong đoạn văn số 46.

“Điều đặc biệt được khuyến khích là làm quân bình tín với tuệ, và định với tấn.”<sup>1</sup> Những điều này là quan trọng nhất – làm quân bình tín với tuệ, và định với tấn.

Nếu các bạn có quá nhiều tín, thì các bạn sẽ tin vào bất kỳ điều gì. Các bạn sẽ tin vào điều mà các bạn không nên tin. Các bạn sẽ bị những người lừa gạt người khác dẫn đi sai đường. Nếu tuệ của các bạn quá mạnh, nếu các bạn quá khôn ngoan, các bạn có khuynh hướng trở nên xảo quyệt và có lẽ khôn ranh. Hai quyền này phải được quân bình. Các bạn phải không nên có quá nhiều tín hoặc có quá nhiều tuệ.

Định và tấn cũng phải được quân bình. Nếu có quá nhiều định, các bạn có khuynh hướng trở nên lười nhác. Nếu có quá nhiều tấn, các bạn có khuynh hướng trở nên bị khích động. Trong cả hai trường hợp, các bạn (sẽ) mất định.

Đoạn văn số 48 quan trọng vì trước hết, tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) đã nói rằng nên có sự quân bình giữa các quyền. Điều đặc biệt được khuyến dạy là sự quân bình giữa tín và tuệ và giữa định và tấn. Bây giờ, ngài sẽ trình bày một sự lý giải khác, tức là khác với đoạn văn đi trước.

Ở đây, sự chuyển ngữ không được chuẩn lắm. Đoạn văn 48 nói khác với những gì đã nói ở trên. Điều được nói ở trên là tín phải được quân bình với tuệ, và định phải được quân bình với tấn. Ở đây, đoạn văn 48 nói rằng, đối với người đang thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), có tín, thậm chí là tín mạnh, là được chấp nhận. Nếu tín mạnh hơn những quyền còn lại, điều này vẫn tốt. Đó là vì, do bởi tín, hành giả sẽ nỗ lực và đạt được điều hành giả muốn. Tức là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “điều được đặc biệt khuyến cáo là quân bình tín với tuệ, định với tấn” trong đoạn văn số 47.



hành giả sẽ chứng đạt định và an trú định, tức là thiền (jhāna).

Đối với định và tuệ, chứ không phải định và tấn, ở đây, cặp đôi là định và tuệ. Đối với người đang thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), định có thể là mạnh hơn. Khi các bạn đang thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), định mạnh hơn là được chấp nhận. Mạnh hơn là tốt vì do bởi định mạnh, các bạn sẽ chứng đạt an chỉ định. Các bạn sẽ đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna). Đối với hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā), tuệ mạnh hơn là chấp nhận được. Tuệ có thể mạnh hơn hoặc nên được mạnh hơn. Điều này là vì với tuệ hay với kiến thức xuyên thấu, hành giả sẽ đạt đến sự phân tích các tướng trạng. ‘Các tướng trạng’ có nghĩa là vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy, đối với người đang thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), định mạnh hơn là chấp nhận được. Đối với người đang thực hành thiền minh sát (vipassanā), tuệ mạnh hơn là chấp nhận được.

Nhưng với sự quân bình của hai quyền này (tức là định và tuệ), hành giả cũng đạt đến sự an trú hay sự thâm thấu. Chúng ta có thể hỏi, vậy còn sự quân bình của chúng thì sao? Điều này tốt thôi. Khi chúng là quân bình, vị đó cũng có thể đạt được sự an trú hay sự thâm thấu. Vị đó có thể chứng đạt sự an trú thiền (jhāna).

Khi các bạn thực hành thiền và các bạn đang cố gắng chứng đắc thiền (jhāna), thì có thể có định mạnh hơn. Điều này tốt thôi. Nhưng khi các bạn thực hành thiền để chứng đạt các pháp siêu thế, thì sự quân bình của các quyền là cần thiết. Đây là điều muốn nói đến trong đoạn văn này.

Sự chuyên ngữ ở đây không liệt tả được ý như vậy.<sup>1</sup> Nó khác với những gì đã được trình bày ở trên. Ở trên nói rằng các quyền phải nên được quân bình. Trong đoạn văn này lại nói rằng, thậm chí chúng không được hoàn toàn quân bình, điều đó vẫn tốt thôi.

Còn niệm thì sao? Niệm thì cần thiết mọi nơi. Niệm thì giống như muối làm gia vị cho mọi món ăn. Cho nên, không có trường hợp nào mà niệm lại dư thừa hay vượt trội cả. Niệm thì luôn cần thiết.

Học viên: Sự tập trung hay định được nhắc đến trong hai đoạn văn 47 và 48 là thiền chỉ (samatha). Nó không phải là thiền (jhāna) hoặc định (samādhi) phải không ạ?

Giảng sư: Sự tập trung hay định trong đoạn văn 47 là định (samādhi). Trong đoạn văn 48, ‘người tu tập định’ có nghĩa là người thực hành thiền chỉ tịnh (samatha). Đối với vị đó, định (samādhi) có thể mạnh hơn hoặc vượt trội tuệ (paññā).

Học viên: Ý của ngài là gì khi ngài dùng từ samādhi?

Giảng sư: Định.

Học viên: Samādhi, jhāna và samatha có thể được chuyển ngữ hay được dịch ra là ‘định’ trong những ngữ cảnh khác nhau.

Giảng sư: Đúng vậy. Trong Pāli, samādhi và samatha có thể là đồng nghĩa. Nó là sự tập trung của tâm trí.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, định và tín cần quân bình. Người tập định cần có niềm tin mạnh vì nhờ tín mạnh mà đắc an chỉ. Và lại có sự quân bình giữa định và tuệ. Một người tu tập định cần có sự nhất tâm mạnh vì nhờ tuệ mà thể nhập các đặc tính (vô thường, khổ, vô ngã) nhưng với sự quân bình giữa định, tuệ, hành giả còn đạt đến an chỉ” trong đoạn văn số 48.

Samatha được dịch là chỉ tịnh, nhưng samatha và samādhi có thể là đồng nghĩa. Samādhi có thể có nghĩa rộng hơn samatha vì trong thiền minh sát (vipassanā), chúng ta cũng cần có samādhi. Samādhi là khả năng bám giữ của tâm trí vào đối tượng, tức là khả năng ở trên đối tượng. Samatha được định nghĩa là sự gạt bỏ đi những triền cái hay là sự gạt bỏ đi những triền cái. Nhưng samādhi và samatha được dùng như là đồng nghĩa trong một vài ngữ cảnh. Sự tập trung hay định ở đây đôi lúc có nghĩa là samatha và đôi lúc nó thật sự có nghĩa là samādhi.

Học viên: Samatha có đối tượng cố định và samādhi có thể có đối tượng cố định hoặc có nhiều đối tượng khác nhau.

Giảng sư: Đúng vậy. Vì samādhi trong thiền minh sát (vipassanā) không có đối tượng cố định. Tuy nhiên, nếu nó có thể ở trên một đối tượng cố định thì sẽ tốt hơn. Nhưng khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn phải chánh niệm ghi nhận mọi sự kiện trở nên nổi bật tại thời điểm hiện tại. Cho nên, đối tượng không thể là cố định được.

Học viên: Jhāna trong những định nghĩa này là một dạng định của chỉ tịnh (samatha) được tu tập hay được phát triển một cách đặc biệt.

Giảng sư: Đúng. Jhāna thuộc vào lãnh vực của thiền chỉ tịnh (samatha).

Về những chi tiết trong đoạn văn 54, các bạn có thể đọc cuốn *The Way of Mindfulness* của ngài Venerable Soma Thera. Tôi cũng sẽ cung cấp cho các bạn các trang trong tài liệu này. Đối với đoạn văn 54, đó là các trang từ

135 đến 140. Đối với đoạn văn 55, các bạn có thể đọc các trang từ 141 đến 143 trong cùng cuốn sách đó.<sup>1</sup>

Đoạn văn 55 có nói: “thấy được lợi ích trong việc chúng đạt được các pháp thượng nhân hiệp thế và siêu thế.”<sup>2</sup> ‘Các pháp thượng nhân hiệp thế’ có nghĩa là sự chứng đắc thiền (jhāna). ‘Các pháp thượng nhân siêu thế’ có nghĩa là chứng đạt sự giác ngộ. ‘Các pháp thượng nhân’ ở đây có nghĩa là các tầng thiền (jhāna) và sự giác ngộ.

Đối với đoạn văn 56, các bạn có thể đọc cuốn *The Way of Mindfulness* ở trang 144. Rồi đối với đoạn văn 60, các bạn có thể đọc cuốn *The Way of Mindfulness* ở trang 144 và 145. Đối với đoạn văn 61, các bạn nên đọc cuốn *The Way of Mindfulness* ở trang 145 cho đến trang 147. Và đối với đoạn văn 62, các bạn cần phải đọc cùng cuốn sách đó ở trang 147 và trang 148.

## 7. Quân Bình Tấn Và Định

Ở đây trình bày cách nỗ lực tâm trí trong nhiều trường hợp và cách đè nén hoặc áp chế tâm trí trong nhiều trường hợp. Như vậy, nếu hành giả không thể đạt được an trú hay thâm thấu thông qua việc tránh bỏ bảy điều không thích hợp, thì vị đó nên thực hiện mười điều kỹ xảo trong việc an trú. ‘Kỹ xảo trong việc an trú’ có nghĩa là kỹ xảo trong việc đạt được hay đạt đến sự an trú. Hành giả nên thực hành mười điều này. Và thậm chí ở giai đoạn sau khi có được mười điều kỹ xảo này, nếu hành giả vẫn không thể đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna), hành giả cũng không nên thôi chí. Hành giả nên thực hiện việc được gọi là quân bình tấn

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không rõ đã có bản dịch tiếng Việt của tài liệu này chưa.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thấy lợi ích trong sự đạt đến những điều thù thắng thuộc thế gian, xuất thế gian” trong đoạn văn số 55.

và định. Như vậy, những đoạn kệ ở đây chỉ có nghĩa như vậy:

“Hành giả với cơ tánh giác

Ghi nhận hay chú tâm xem tâm trí của mình có thiên hướng như thế nào;

Tấn và định

Hành giả luôn luôn gắn ghép chúng lại với nhau.”<sup>1</sup>

Như vậy, vị đó nên quân bình hai quyền này.

Nhà chú giải trình bày năm ví dụ. Thứ nhất là con ong lấy phấn hoa. Thứ hai là sinh viên y khoa thực hành phẫu thuật trên lá sen. Thứ ba là lấy tơ nhện. Thứ tư là thuyền trưởng của một con tàu. Thứ năm là bình dầu. Như vậy, có năm ví dụ được trình bày.

Tại phần đầu của ví dụ thứ nhất có nói: “Khi một con ong quá khôn khéo...”<sup>2</sup> Có một cách đọc khác, có nghĩa là không khôn khéo. Cho nên, chúng ta có thể chọn một trong hai. Chúng ta có thể đọc là “quá khôn khéo” vì nó chẳng ảnh hưởng gì đến ý nghĩa của đoạn văn. Như vậy, chúng ta có thể nói là “một con ong quá khôn khéo” hoặc “một con ong không khôn khéo”. Điều này cũng đúng cho những ví dụ còn lại.

Năm ví dụ này chỉ để dạy cho chúng ta rằng chúng ta không nên quá năng nổ hoặc quá yếu mềm trong nỗ lực tinh cần. Chúng ta phải làm quân bình định và tấn. Nếu chúng ta có thể giữ tấn và định ngang bằng, thì chúng ta sẽ đạt được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở trong giáo pháp này; Bạc có trí quan sát; Tâm mình khuynh hướng nào; Tinh tấn và tịnh chỉ; Luôn luôn phải song hành” trong đoạn văn số 66.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi một con ong quá khôn” trong đoạn văn số 67.

cái chúng ta nỗ lực muốn có, tức là chúng ta sẽ đạt được những trạng thái an trú.

Tuần sau, chúng ta sẽ nghiên cứu sơ thiền.

Học viên: Việc hành thiền đầu tiên là với đề mục kasiṇa đất: lý do của việc đó là vì nó dễ hơn cho việc tập trung, đúng không ạ? Nó là sự tập trung mang tính tự nhiên phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, đối với những ai đã có kinh nghiệm trong quá khứ thì nó đến một cách tự nhiên. Họ chỉ nhìn vào đất và có được ngay ấn tượng. Điều này cũng đúng cho những kasiṇa khác. Đôi lúc, các bạn chỉ nhìn vào cái hồ hoặc là nước và các bạn có được ngay ấn tượng. Cho nên, nó giống như tự nhiên vậy.

Học viên: Thường thì khoảng bao lâu mới có thể phát triển được an trú định khi dùng đề mục kasiṇa đất ạ? Hay sự khác biệt giữa những cá nhân khác nhau là lớn ạ?

Giảng sư: Có thể có sự khác biệt giữa những cá nhân khác nhau. Điều này tùy thuộc vào các thực hành của hành giả và cũng tùy thuộc vào kinh nghiệm quá khứ của hành giả.

Học viên: Có những bức hình của các đề mục kasiṇa không ạ, để chúng tôi có thể xem thử chúng là như thế nào?

Giảng sư: Tôi có đề mục kasiṇa màu sắc. Tôi có thể mang nó cho các bạn xem vào tuần sau. Kasiṇa màu sắc thì dễ làm hơn kasiṇa đất. Các bạn có thể tìm một miếng bảng và sơn nó màu xanh, màu vàng, màu đỏ hoặc màu trắng. Có một tín nữ đang thực hành kasiṇa màu sắc. Bà ta sống ở quận Marin<sup>1</sup>. Bà ta đã muốn thực hành thiền tâm từ (mettā).

<sup>1</sup> ND: Ở tiểu bang California, Hoa Kỳ

Cho nên, tôi đã đề nghị bà ta thực hành thiền kasiṇa màu trắng trước để có được hình ảnh mạng tính khái niệm của cái đĩa đó. Rồi sau khi đạt được điều đó, bà ta có thể đặt (hình ảnh của) bất cứ ai lên trên cái đĩa đó và rồi có thể thực hành tâm từ đến người đó. Điều đó sẽ khá là có hiệu quả. Tôi không biết tiến độ thực hành của bà ta như thế nào, nhưng bà đã nói là bà đang thực hành như vậy.

Học viên: Đạt được hình ảnh trong tâm trí một cách rõ ràng thì khác với thấy được quang tướng phải không ạ?

Giảng sư: Có hai loại ấn tướng. Cái thứ nhất chúng ta gọi là học tướng hay thủ tướng. Trước hết, các bạn nhìn vào nó. Rồi các bạn ghi nhớ nó. Rồi các bạn nhắm mắt lại và nhìn thấy nó rõ ràng như khi mắt các bạn mở ra. Tại giai đoạn này, hình ảnh trong tâm trí của các bạn là chính ngay hình ảnh của cái đĩa. Nếu có những khuyết điểm trên cái đĩa, chúng cũng xuất hiện trong trí nhớ của các bạn luôn. Rồi các bạn tập trung vào cái học tướng hay thủ tướng đó. Các bạn nhắm mắt lại và nhìn vào cái hình ảnh đó đi lại nhiều lần. Rồi nó (sẽ) trở nên vi tế và tinh vi hơn. Và rồi sau đó, các khuyết điểm (sẽ) biến mất. Nó trở nên bằng phẳng và sạch sẽ. Đó là giai đoạn các bạn đạt được quang tướng. Đó được gọi là ‘quang tướng’.

Học viên: Đó là hình ảnh đã được chuyển đổi mà chúng ta trải nghiệm với sự tập trung của chính mình.

Giảng sư: Đúng vậy. Hai ấn tướng này khác nhau ở mức độ trong suốt.

Học viên: Nó là một tiến trình khái niệm hóa. Loại thứ hai thì có tính khái niệm hóa nhiều hơn.

Giảng sư: Đúng vậy. Quang tướng cũng là một khái niệm. Nó không phải là một sự thật (chân đế). Nó sinh ra từ

một sự nhận thức trong tâm trí của các bạn. Nó tồn tại trong tâm trí của các bạn. Cho nên, nó là một dạng khái niệm.

Học viên: Nó có phải là một cái gì đó mà chúng ta sẽ biết là chúng ta có được khi chúng ta thấy nó hoặc chúng ta đạt nó không?

Giảng sư: Đúng như thế. Các bạn biết rằng các bạn có nó vì nó ở trong tâm trí của các bạn. Bất kỳ khi nào các bạn tĩnh lặng xuống và nhắm mắt lại, nó sẽ hiện ra cho các bạn.

Học viên: Đây là dạng thực hành thiền mà được thực hiện chỉ trong một khoảng thời gian nhất định cụ thể nào đó hay là việc mà chúng ta phải thực hành suốt đời?

Giảng sư: Không, không phải suốt đời. Nó chỉ được thực hành trong một khoảng thời gian nhất định cụ thể để đạt đến một tầng mức an trú nào đó. Mong muốn của Đức Phật là mọi người thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) để làm nền cho thiền minh sát (vipassanā). Trước hết, các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha). Rồi các bạn quán tưởng trên chính sự thực hành hoặc trên những đối tượng khác rằng, chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy, các bạn tiến đến thiền minh sát (vipassanā) sau khi các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha). Tốt rồi.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



## 8. Lộ Tâm Thiên

Hôm nay, chúng ta sẽ nghiên cứu phần giảng giải chi tiết về sơ thiên. Đến lúc này, hành giả đã chuân bị và thực hành cho đến khi đạt được cận định. Cùng với sự chứng đạt cận định, hành giả đã có quang tướng trong tâm trí của mình. Đó là hình ảnh mang tính tinh thần của cái đĩa kasiṇa xuất hiện trong tâm trí của hành giả. Vị đó trú trên đó nhiều lần. Vị đó tập trung vào hình ảnh tinh thần đó. Khi thời điểm chín mùi, một lộ tâm bao gồm tâm thiên (jhāna) sẽ sanh lên trong vị đó.

“Khi vị đó hướng dẫn tâm trí của mình theo cách này, đối diện với ấn tượng (tức là trú trên ấn tượng đi lại nhiều lần), [rồi biết] ‘bây giờ sự an trú sẽ đến hoặc sẽ được chứng đạt’.”<sup>1</sup> Đây là nơi mà hầu hết mọi dịch giả đều hiểu sai thành ngữ Pāli. Thành ngữ Pāli ở đây có nghĩa chỉ là ‘khi an trú gần sanh lên’. Cho nên, chúng ta không cần những từ trong ngoặc vuông, ‘[rồi biết]’. Chủ ngữ của câu văn này là tâm hướng ý môn, chứ không phải là hành giả. Hơn nữa, hành giả không biết khi nào sự an trú sẽ sanh lên. Cho nên, thành ngữ Pāli là ‘khi an trú gần sanh lên’. Dịch sát chữ nghĩa sẽ là “khi mà có thể được nói rằng an trú sẽ diễn ra hoặc an trú sẽ sanh lên”. Khi an trú hay thiên (jhāna) gần sanh lên, sự việc diễn ra là tâm hướng ý môn sanh lên, cắt đứt dòng tâm hữu phần (bhavaṅga).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “Khi hành giả hướng tâm theo cách ấy chạm mặt sơ tướng, biết ‘nay định an chỉ sẽ tiếp theo’” trong đoạn văn 74.

<sup>2</sup> ND: Nguyên văn câu Pāli là: “Iti evaṃ nimittābhimukhaṃ manāsaṃ paṭipādayato panassa idāni appanā ijjhissatīti bhavaṅgaṃ upacchinditvā pathavā pathavīti anuyogavasena upaṭṭhitam tadeva pathavīkasiṇaṃ ārammaṇaṃ katvā manodvārāvajjanamuppajjati”.

Các bạn hãy nhìn vào biểu đồ của lộ tâm đặc thiền (jhāna) (ND: Lộ tâm đó như sau: ‘Bh Bh M P U A G Jh Bh’<sup>1</sup>). Trước đây, tôi đã trình bày các biểu đồ của các lộ tâm. Nếu các bạn nhìn vào phần đầu của lộ tâm, hai tâm đầu tiên là ‘Bh’. Chúng là những tâm hữu phần (bhavaṅga). Rồi ‘M’ là tâm hướng ý môn. Khi an trú định gần sanh lên, tâm hướng ý môn sanh lên trước trong tâm trí của hành giả. Sau đó, có năm sát-na đồng lực (javana). Bốn đồng lực đầu thuộc về tâm dục giới (kāṃāvacara). Đồng lực (javana) thứ năm thuộc về tâm sắc giới (rūpāvacara). Bốn đồng lực (javana) đầu tiên là cái chúng ta gọi là tâm dục giới tịnh hảo. Đồng lực (javana) thứ nhất được gọi là chuẩn bị (Parikamma). Đồng lực (javana) thứ hai được gọi là cận hành (Upacāra). Đồng lực (javana) thứ ba được gọi thuận thứ (Anuloma). Đồng lực (javana) thứ tư được gọi là chuyển tộc (Gotrabhū). Sớ Giải giải thích rằng tất cả bốn đồng lực (javana) này có thể được gọi bằng bất kỳ một trong số những tên này – chuẩn bị, cận hành, thuận thứ và chuyển tộc. Cả bốn có thể được gọi bằng những tên này. Nếu chúng ta muốn đặt tên riêng cho chúng để phân biệt chúng lẫn nhau, thì cái thứ nhất là chuẩn bị, cái thứ hai là cận hành, cái thứ ba là thuận thứ và cái thứ tư là chuyển tộc.

Chính tại sát-na thứ tư, dòng tộc dục giới (kāṃāvacara) dừng lại. Sát-na thứ năm bắt đầu dòng tộc sắc giới (rūpāvacara). Đó là lý do tại sao nó được gọi là chuyển tộc.

Biểu đồ thứ hai trình bày một dạng khác của lộ tâm đặc thiền này (ND: Lộ tâm đó như sau: ‘Bh Bh M U A G Jh

---

<sup>1</sup> ND: Bh = Hữu phần, M = Hướng ý môn, P = Chuẩn bị, U = Cận hành, A = Thuận thứ, G = Chuyển tộc, Jh = Thiền

Bh'), nhưng ở đây, các bạn không có chuẩn bị (Parikamma). Có ba đồng lực dục giới (kāmāvacara javana) và đồng lực thứ tư là thiền (jhāna). Như vậy, trong lộ tâm này, có ba đồng lực dục giới (kāmāvacara javana) và rồi đồng lực (javana) thứ tư là thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna). Thiền (jhāna) sanh lên hoặc tại sát-na thứ năm hoặc tại sát-na thứ tư. Trong những lộ tâm này, chúng ta không có đồng lực (javana) sanh lên bảy lần như thông thường. Thường thường, các đồng lực tự lặp lại bảy lần, nhưng trong lộ tâm này, chỉ có năm hoặc bốn đồng lực (javana). Thông thường thì có bảy sát-na đồng lực (javana) trong một lộ tâm. Đây là những sát-na mà tại đó, đối tượng thật sự được trải nghiệm. Chúng là những sát-na mà tại đó nghiệp (kamma) được thu nhặt, hoặc là nghiệp (kamma) tốt hoặc là nghiệp (kamma) xấu. Nhà chú giải giải thích tất cả những điều này trong hai đoạn văn 74 và 75.

Trong hai đoạn văn 76 và 77, quan điểm của Trưởng lão Godatta được trình bày. Có thể có hai sát-na đồng lực (javana) thứ sáu và thứ bảy. Vị Trưởng lão này cảm thấy rằng có thể có sáu hoặc bảy sát-na đồng lực (javana). Quan điểm này bị ngài Buddhaghosa (tức là tác giả của luận thư này) bác bỏ. Nếu đồng lực (javana) tiếp tục diễn tiến đến sát-na thứ sáu hoặc thứ bảy, thì nó sẽ không thể dừng lại ở thiền (jhāna).

Sự so sánh hoặc ví dụ được đưa ra như sau: Khi một người chạy nhanh lên một dốc đứng, người đó sẽ không thể dừng lại đó vì ông ta đã có đà. Cũng theo phương thức tương tự, một đồng lực (javana) hỗ trợ cho đồng lực (javana) kế tiếp. Chúng trở nên mạnh mẽ hay mãnh liệt hơn. Tại các sát-na đồng lực dục giới (kāmāvacara javana) thứ ba hay thứ tư, dòng chảy của tâm dục giới (kāmāvacara) có thể dừng lại và tâm thiền (jhāna) có thể

sanh lên. Quan điểm chung của các giáo thọ sư là tâm thiền (jhāna) tại sát-na thứ năm hay sát-na thứ tư, chứ không có tại những sát-na thứ sáu hay thứ bảy. Phải có bốn sát-na dục giới (kāṃāvacara) hoặc ba sát-na dục giới (kāṃāvacara) đi trước sự sanh khởi của sát-na tâm thiền (jhāna). Đây là cách lộ tâm thiền (jhāna) sanh lên.

Thuật ngữ Pāli của lộ trình tâm là ‘vīthi’.

## 9. Sơ Thiền

Khi Đức Phật miêu tả sơ thiền, Ngài đã sử dụng cái gì đó giống như là một dạng trình bày mang tính rập khuôn. Sớ Giải cung cấp một sự giảng giải chi tiết của đoạn miêu tả đó (Chánh Văn). Tôi có phân phát cho các bạn một bản dịch của đoạn miêu tả đó (Chánh Văn) để các bạn thấy rõ hơn. Sự miêu tả đó khác với những trình bày các bạn thấy trong *The Path of Purification* (của ngài Ñāṇamoli), nhưng chúng có cùng ý nghĩa.

Đoạn miêu tả đó là như thế này: “Hoàn toàn ẩn dật, tức là hoàn toàn tách biệt khỏi các dục (kāma), ẩn dật hoặc tách biệt khỏi các pháp bất thiện (akusala), hành giả nhập vào và an trú trong sơ thiền vốn được đi kèm theo bởi tâm (vitakka) và tứ (vicāra) và được sinh ra từ sự ẩn dật hoặc sinh lên trong các trạng thái ẩn dật và có hỷ (pīti) và lạc (sukha).” Đây là sự miêu tả về sơ thiền.

Phần thứ nhất nói ‘hoàn toàn ẩn dật, tức là hoàn toàn tách biệt khỏi các dục (kāma)’ và phần thứ hai nói ‘ẩn dật hoặc tách biệt khỏi các pháp bất thiện (akusala)’. Sớ Giải thích rằng từ ‘hoàn toàn’ cũng nên được hiểu cho phần thứ hai. Trong ngôn ngữ Pāli, họ không lặp lại một từ nhiều lần, mà lại để cho nó được hiểu ngầm trong những phần sau. Ở đây, mặc dầu câu văn không được ghi thành “hoàn

toàn ẩn dật, tức là hoàn toàn tách biệt khỏi các dục (kāma) và hoàn toàn ẩn dật hoặc hoàn toàn tách biệt khỏi các pháp bất thiện (akusala)”, chúng ta phải hiểu rằng ‘hoàn toàn’ cũng được hiểu trong phần thứ hai nữa. Từ ‘hoàn toàn’ ở đây có nghĩa giống như là ‘không phải cách nào khác’. Ở đây có sự khẳng định. Để chứng đắc thiền (jhāna), tâm trí của các bạn phải tách biệt khỏi các dục và không phải cách nào khác. Không có sự tách biệt khỏi các dục thì không thể có sự chứng đắc thiền (jhāna). Điều này cũng đúng cho các pháp bất thiện (akusala). Không có sự hoàn toàn tách biệt khỏi các pháp bất thiện (akusala) thì không thể có sự chứng đắc thiền (jhāna). ‘Hoàn toàn’ cũng nên được hiểu trong phần thứ hai luôn.

“Hành giả nhập vào và an trú trong sơ thiền vốn được đi kèm theo bởi tâm (vitakka) và tứ (vicāra).” Tâm (vitakka) và tứ (vicāra) là các chi thiền. Chúng là những tâm sở. Đây là lý do tại sao các bạn cần một ít kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma) để hiểu điều này. Sơ thiền được đi kèm theo bởi tâm (vitakka) và tứ (vicāra).

Sơ thiền được sinh ra từ sự ẩn dật. Chúng ta sẽ bàn đến sự ẩn dật sau. Sơ thiền sanh lên trong các trạng thái ẩn dật. Điều đó có nghĩa là chúng sanh lên cùng với những trạng thái ẩn dật.

Sơ thiền có hỷ (pīti) và lạc (sukha). Tôi nghĩ các bạn vẫn còn nhớ sự khác nhau giữa hỷ (pīti) và lạc (sukha). Điều này được giải thích trong *The Path of Purification*.

Từ ‘kāma’ ở đây rất quan trọng. Từ ‘kāma’ có thể có nghĩa là các đối tượng của tham dục hoặc chính các tham dục. Bất kỳ khi nào chúng ta tìm thấy từ ‘kāma’, chúng ta phải hiểu nó có nghĩa là gì. Đôi lúc, nó chỉ có nghĩa là các đối tượng của tham dục. Đôi lúc, nó có thể có nghĩa là các

tham dục. Và đôi lúc, nó có thể có nghĩa cả hai. Ở đây, từ ‘kāma’ có thể có nghĩa cả hai: các đối tượng của tham dục và chính các tham dục.

Nếu tôi dính mắc vào cái ly này, thì nó là đối tượng của tham dục của tôi. Tham dục là ở trong tôi và đây là đối tượng. Đối tượng này được gọi là ‘kāma’ và sự ham muốn sanh lên trong tâm trí của tôi cũng được gọi là ‘kāma’. ‘Kāma’ có thể có nghĩa là vật chúng ta dính mắc vào hoặc sự dính mắc mà chúng ta có.

Khi chúng ta xem kāma có nghĩa là các đối tượng của các tham dục, thì phần thứ nhất nói rằng chúng ta phải tách biệt hay ẩn dật khỏi những đối tượng giác quan này, những đối tượng đáng được khao khát này, những đối tượng mà chúng ta có thể bị dính mắc vào. Chúng ta không nên thực hành ngay giữa thành phố nơi mà có thể có nhiều sự lôi cuốn. Chúng ta nên ở một nơi hẻo lánh hay trong rừng, một nơi nào đó mà không có những đối tượng cuốn hút như vậy. Phần thứ nhất nói rằng chúng ta nên sống ẩn dật về mặt vật chất.

Phần thứ hai ‘hoàn toàn ẩn dật hay hoàn toàn tách biệt khỏi các pháp bất thiện (akusala)’ có nghĩa là chúng ta phải tách biệt khỏi những tham dục và tất cả những pháp bất thiện (akusala). Điều đó có nghĩa là các pháp bất thiện (akusala) bao gồm các tham dục. Tham dục là tham (lobha). Cho nên, nó được bao gồm trong bất thiện (akusala). Đây là khi chúng ta xem kāma có nghĩa là các đối tượng của tham dục.

Nếu chúng ta xem kāma có nghĩa là các tham dục, thì phần đầu nói về sự ẩn dật khỏi những tham dục. Phần đầu nói rằng chúng ta phải tách biệt hay ẩn dật khỏi những tham dục. Chúng ta phải không có tham dục sanh lên trong tâm

trí của chúng ta. Phần thứ hai nói về sự ẩn dật khỏi tất cả những pháp bất thiện (akusala) và các tham dục. Khi chúng ta nói ‘tách biệt khỏi kāma’, ý của chúng ta là tách biệt khỏi tham (lobha). ‘Tách biệt khỏi akusala’ có nghĩa là tất cả các pháp bất thiện (akusala) bao gồm cả tham (lobha). Chúng ta nên hiểu hai phần này theo cách như vậy. Đây là cốt yếu của những điều mà Sớ Giải và *The Path of Purification* giải thích về những đoạn này.

Để chúng đạt thiền (jhāna), hành giả phải tách biệt hay ẩn dật khỏi những đối tượng dục trần và các tham dục, và cũng tách biệt khỏi những pháp bất thiện (akusala), đặc biệt là những pháp mà chúng ta gọi là ‘triền cái’. Có năm triền cái được nhắc đến sau này trong tài liệu này. Nếu tâm trí của chúng ta không giải thoát khỏi những tham dục và những triền cái khác, thì định không thể sanh lên. Khi không có định, thì không thể có sự chứng đắc thiền (jhāna). Để có được ít nhất là sơ thiền này, tâm trí của chúng ta phải nên xa lánh những tham dục, các đối tượng của tham dục và cũng như các triền cái. Những triền cái là tham, sân, hôn thụy, trạo hối và hoài nghi. Đây là năm triền cái sẽ được nhắc đến về sau.

Trong bản dịch có ghi ‘các tham dục như là hoặc làm đối tượng’<sup>1</sup>, nó có nghĩa là gì? Có phải các đối tượng là các tham dục không? Tôi nghĩ điều đó không chính xác. Giả sử có một đối tượng dục trần. Đây là đối tượng của giác quan. Đây không phải là tham dục. Đây là đối tượng của tham dục. Tôi nghĩ chúng ta không nên nói ‘các tham dục như là hoặc làm đối tượng’. Tôi nghĩ chúng ta nên nói “đối tượng của các tham dục”. Tôi nghĩ phải nên là như vậy.

<sup>1</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là “dục kẻ như đối tượng” trong đoạn văn 83.

Học viên: Các tham dục như là hoặc làm đối tượng – chúng ta nhìn vào các tham dục, chứ không phải đối tượng của chúng.

Giảng sư: Khi chúng ta nói ‘đối tượng của tham dục’, các bạn hiểu nó như thế nào?

Học viên: Đó là sắc pháp (rūpa).

Giảng sư: Chúng có thể là sắc pháp (rūpa) và cũng có thể là danh pháp (nāma).

Học viên: Trà có thể là đối tượng của tham dục.

Giảng sư: Trà có thể là đối tượng của tham dục. Bất cứ cái gì cũng có thể là đối tượng của tham dục. Tham dục là chủ thể sanh lên trong tâm trí của chúng ta. Các đối tượng là những thứ bên ngoài tâm trí của chúng ta hoặc thậm chí ở bên trong tâm trí của chúng ta, nhưng chúng không thể là cùng một thứ tại cùng một thời điểm. Các bạn biết là chúng ta cũng có dính mắc vào các tư tưởng, những ý nghĩ nữa. Rồi ý nghĩ là trong tâm trí. Ý nghĩ đó là đối tượng của tham dục của chúng ta.

Học viên: Không phải các cảnh pháp là các đối tượng của tham dục sao?

Giảng sư: Mọi thứ trên thế gian đều có thể là đối tượng. Có sáu giác quan theo Thắng Pháp (Abhidhamma) – mắt, tai, và vân vân. Cảnh sắc là đối tượng của mắt, tức là của tâm nhãn thức và vân vân. Các đối tượng khác là các đối tượng của tâm trí. Thay vì nói ‘các tham dục như là hoặc làm đối tượng’, tôi nghĩ phải nên nói là ‘các đối tượng của các tham dục’. [ND: Trong năm câu văn tiếp theo, ngài Sīlānanda thảo luận ngữ pháp tiếng Anh dựa trên cách hành văn của ngài Ñāṇamoli. Tuy nhiên, có lẽ có sự khác biệt giữa những phiên bản tiếng Anh, vì trong phiên bản 2011,



chúng tôi không thấy những gì ngài Sīlānanda trình bày. Chúng tôi mạn phép không chuyển ngữ năm câu văn này vì thứ nhất, phần chuyển ngữ sang tiếng Việt không có ý nghĩa gì đặc biệt và thứ hai, chúng tôi không thấy những sự phân tích đó trong phiên bản 2011.]

Trong đoạn văn 82, khoảng một phần ba của đoạn văn, chúng ta thấy từ ‘tham dục xứ’<sup>1</sup>. Đó thật ra có nghĩa là dục giới (cảnh giới của tham dục). Chúng ta đã có gặp từ này trước đây rồi. Mặc dầu nó được dịch là ‘xứ’, nhưng ý nghĩa muốn nói là dục giới (kāma vacara). Đôi lúc, các dịch giả muốn bám sát từ ngữ. Từ Pāli được dùng là ‘dhātu’, và thường được dịch là ‘xứ’. Ví dụ, có bốn sắc tứ đại – đất, nước, lửa, gió. Từ Pāli được dùng cho bốn yếu tố này là ‘dhātu’. Ở đây cũng vậy, từ ‘dhātu’ được dùng với ý nghĩa khác, không phải với ý nghĩa rằng chúng là những phần thiết yếu của một cái gì đó. Ở đây, ‘kāmadhātu’ đơn giản có nghĩa là cảnh giới của dục (kāma). Tức là dục giới (kāma vacara).

Trong đoạn văn 88: “Cho đến lúc này, các yếu tố bị loại bỏ bởi sơ thiền đã được nêu lên. Và bây giờ, để nêu ra các yếu tố có liên kết với nó, tầm và tứ, vân vân, được trình bày.”<sup>2</sup> Từ ‘vân vân’ bị thiếu ở đây.

Bây giờ chúng ta đi đến phần quen thuộc. Có tầm và có tứ. Tầm (vitakka) và tứ (vicāra) là hai tâm sở. Số Giải giải thích từng yếu tố một. Nó cũng trình bày sự khác biệt giữa hai yếu tố. Chúng sanh lên cùng một lần với cùng một

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch và dịch ý đoạn văn 82, nên không có những chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đến đây những pháp thiền gat bỏ đã được nêu lên. Bây giờ, để nói rõ các thiền chỉ, luận nêu câu ‘Có tầm, có tứ’” trong đoạn văn 88.

tâm, nhưng chúng có các chức năng khác nhau. Cho nên, chúng là khác nhau.

Trong đoạn văn 89: “Và mặc dầu đôi lúc không rời nhau”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là ‘mặc dầu đôi lúc chúng cùng sanh lên’ với một vài loại tâm. Tâm và tứ sanh lên với nhiều loại tâm. Thật ra, chúng cùng sanh lên với 55 tâm. Trong nhị thiên, không có tâm. Điều này cũng đúng cho tam thiên, tứ thiên và ngũ thiên. ‘Mặc dầu đôi lúc không rời nhau’ có nghĩa là mặc dầu trong một vài loại tâm chúng cùng sanh lên, tâm là một yếu tố và tứ là một yếu tố khác.

Rồi tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) trình bày những ví dụ về sự khác nhau giữa tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Tôi đã giảng về những sự khác nhau này khi chúng ta học Thắng Pháp (Abhidhamma). Các bạn có còn nhớ chúng không? Ngay giữa đoạn văn 89, tầm thì “giống như con chim giang cánh khi sắp bay lên trời, và giống như con ong đáp xuống hoa sen khi hướng tâm đến hương của hoa sen. Hành tướng của tứ thì an tịnh hơn, là tính gần với việc không can dự vào của tâm trí, giống như con chim sải cánh rộng sau khi đã bay vào không gian, và giống như con ong bay vòng quanh trên hoa sen sau khi đã hạ xuống.”<sup>2</sup> Tầm là đi đến đối tượng trước và tứ là ở trên đối tượng. Còn có những ví dụ khác nữa.

Học viên: Dường như là chúng sanh lên theo trình tự.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “mặc dầu tầm tứ không rời nhau” trong đoạn văn số 89.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như một con chim dang đôi cánh khi sắp liệng, như con ong lao vút tới một cái hoa sen khi nó muốn theo dõi mùi hương của hoa. Hành tướng của tứ an tịnh hơn, ý thức hầu như không can dự giống như một con chim sau khi lao vào hư không, liệng với đôi cánh dang rộng, như con ong lao mình tới, vù vù quanh đóa hoa” trong đoạn văn số 89.

Giảng sư: Chúng cùng sanh lên và có những chức năng khác nhau. Tầm là yếu tố đưa tâm đến đối tượng. Tứ là yếu tố giữ tâm ở đó.

Học viên: Tôi vẫn cảm thấy tầm sanh lên trước và rồi mới đến tứ.

Giảng sư: Chúng cùng sanh lên. [ND: chúng tôi không dịch hai câu văn tiếp theo vì chúng chỉ là sự giải thích những thuật ngữ tiếng Anh] Tầm (vitakka) chỉ có nghĩa là sự suy nghĩ hay ý nghĩ. Tứ (vicāra) có nghĩa là sự đi đây đó. Chúng sanh lên cùng với nhau nhưng có những chức năng khác nhau.

Rồi có từ mà chúng ta chỉ dịch ra ở đây là ‘được sinh ra từ sự ẩn dật’. Có hai ý nghĩa của từ này trong Pāli – ‘được sinh ra từ sự ẩn dật’ hoặc ‘sinh lên trong các trạng thái vắng lặng’. Điều đó có nghĩa là sanh lên với các trạng thái vắng lặng. ‘Các trạng thái vắng lặng’ thật ra có nghĩa là tâm thiền (jhāna) và các tâm sở khác. ‘Sự ẩn dật’ ở đây có nghĩa là sự biến mất của các triền cái. Khi nào các triền cái vẫn còn, thì không thể có sự ẩn dật hoặc không thể có sự sanh lên của tâm thiền (jhāna). ‘Được sinh ra từ sự ẩn dật’ có nghĩa là sự biến mất hay vắng mặt của những triền cái.

Thiền (jhāna) này là với hỷ (pīti) và lạc (sukha).

Sớ Giải trình bày năm loại hỷ (pīti) ở đây. Các hành giả trải nghiệm những loại hỷ (pīti) này trong quá trình hành thiền. Điều được ghi nhận là có năm loại hỷ như vậy. Chúng là tiểu dẫn hỷ, sát-na hỷ, hải triều hỷ, khinh thăng hỷ và sung mãn hỷ.

Tiểu dẫn hỷ chỉ có thể làm dựng đứng lông trên cơ thể. Đôi lúc, các bạn có loại cảm giác lông dựng đứng lên như vậy. Nó có thể là do lạnh. Nó cũng có thể được gây ra do hỷ (pīti) trong tâm trí của các bạn.

Sát-na hỷ thì mạnh hơn tiểu đản hỷ một chút. Nó giống như là những tia chớp tại những thời điểm khác nhau. Đôi lúc các bạn cảm giác được điều này khi các bạn hành thiền.

“Hải triều hỷ vỗ vào cơ thể đi lại nhiều lần như sóng vỗ vào bãi biển.”<sup>1</sup> Nó giống như cơn sóng vỗ vào cơ thể và rút lui. Rồi nó lại đến và rút lui. Đó là hải triều hỷ.

Loại thứ tư là khinh thăng hỷ. Khi các bạn có loại hỷ này, cơ thể của các bạn có thể bay bổng lên. Có hai câu chuyện được trình bày ở đây trong đó có hai người được nhắc bổng lên và bay trong hư không. Đó không phải là năng lực của thiền (jhāna) hay thần thông mà là do năng lực của loại hỷ (pīti) này.

Những câu chuyện này thì không khó để hiểu. Một câu chuyện về vị tu sĩ và một câu chuyện về một cô gái vốn được bỏ lại phía sau vì đang thai nghén. Cô gái rất muốn được đi đến dự lễ hội ở chùa. Cô có hỷ (pīti) do nghĩ về việc mọi người đi nhiễu Phật và cúng dường đến Đức Phật. Cô có được loại khinh thăng hỷ này và đã bay đến lễ hội ở chùa. Cô đến đó trước cha mẹ của mình. Đó là do năng lực của khinh thăng hỷ.

Loại cuối cùng là sung mãn hỷ. “Toàn thân được/bị tràn ngập hoàn toàn, giống như một cái bọc được làm đầy, giống như một hang động bị nước lũ tràn ngập vào.”<sup>2</sup> Nó giống như là mảnh bông gòn được đặt vào nước. Nó bị ngập tràn với nước. Toàn bộ cơ thể của các bạn được tràn ngập với loại hỷ này.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hi như mưa rào nổi trên cơ thể liên tục, như sóng vỗ vào bờ bê” trong đoạn văn số 94.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “toàn thân được thấm nhuần, như một cái bong bóng đồ đầy nước, như một hang động bị ngập lụt” trong đoạn văn số 98.

Pīti là hỷ và sukha là lạc. Số Giải trình bày sự khác nhau giữa hỷ (pīti) và lạc (sukha).

Hỷ (pīti) và lạc (sukha) cũng sanh lên cùng một lúc với một vài loại tâm. Mặc dầu chúng cùng sanh lên trong trường hợp này, nhưng cũng có sự khác nhau, vì hỷ (pīti) không phải là thọ, theo giáo lý Thắng Pháp (Abhidhamma). Hỷ (pīti) thuộc vào hành uẩn và lạc (sukha) thuộc vào thọ uẩn. Cho nên, chúng là khác nhau. Lạc (sukha) là thọ (vedanā). Hỷ (pīti) không phải là thọ (vedanā), nhưng nó là cái gì đó giống như ‘tiền lạc’ (tức là có trước lạc) mặc dầu chúng sanh lên cùng một lúc.

Hỷ (pīti) được so sánh với một người kiệt sức trong sa mạc thấy một cái hồ tại bìa rừng. Đó là hỷ (pīti). Khi ông ta đi vào được bóng mát của khu rừng, ông ta trải nghiệm lạc (sukha) ở đó. Hỷ (pīti) và lạc (sukha) là giống như vậy. Hỷ (pīti) cũng còn được dịch là sự quan tâm, sự thích thú mà được khao khát. Khi các bạn đang trên đường du hành, các bạn mệt mỏi và các bạn thấy hồ nước, thì các bạn có loại thích thú này. Khi các bạn đến được hồ nước, dùng nước và vân vân, thì các bạn có sự trải nghiệm nó thật sự. Như vậy, một cái là sự quan tâm, sự thích thú. Một cái là sự trải nghiệm nó thật sự.

Đoạn văn này có thể được dịch theo một cách khác nữa. Đó là “vốn được đi kèm theo bởi tâm (vitakka) và tứ (vicāra) và có hỷ (pīti) và lạc (sukha) mà được sinh ra từ sự ần dật.” Cụm từ ‘được sanh ra từ sự ần dật’ có thể nói về thiền (jhāna) hoặc nó cũng có thể nói về hỷ (pīti) và lạc (sukha). Mặc dầu cách dịch nào cũng được, không quan trọng lắm, nhưng chúng ta phải hiểu điều này. ‘Được sanh ra từ sự ần dật’ nói về thiền (jhāna) trong cách dịch thứ nhất. Tức là thiền (jhāna) là pháp sanh ra từ sự ần dật. Cách

dịch thứ hai là hỷ (pīti) và lạc (sukha) là các pháp sanh ra từ sự ỷ dật. Thật ra, chúng có nghĩa giống nhau vì hỷ (pīti) và lạc (sukha) là các yếu tố của thiền (jhāna).

Các bạn có nhớ năm yếu tố của thiền (jhāna) không? Tâm (vitakka), tứ (vicāra), pīti (hỷ), sukha (lạc) và yếu tố cuối là định (ekaggatā). Đây là năm chi thiền.

Như vậy, từ ‘pītisukha’ hoặc từ ‘vivekajampītisukha’ trong Pāli được giải thích theo hai cách. Theo cách thứ nhất, thiền (jhāna) là pháp được sanh ra từ sự ỷ dật và được đi kèm theo bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha). Theo cách thứ hai, hỷ (pīti) và lạc (sukha) là các pháp sanh ra từ sự ỷ dật, và thiền (jhāna) được đi kèm theo bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha) này. Như vậy, nếu hỷ (pīti) và lạc (sukha) được sanh ra từ sự ỷ dật, thì thiền (jhāna) cũng được sanh ra từ sự ỷ dật. Hỷ (pīti) và lạc (sukha) là một phần của thiền (jhāna).

“Sơ thiền: điều này sẽ được giải thích bên dưới. Nhập vào (upasampajja): đi đến, đạt đến là ý nghĩa muốn nói; hoặc khác hơn, hiểu nó theo nghĩa ‘làm (cho hành giả) nhập vào’ (upasampādayitvā).”<sup>1</sup> Thật ra, từ ‘upasampādayitvā’ có nghĩa là cái gì đó giống như đã hoàn thành. Nghĩa đen là đã đạt đến, đã chạm đến.

Rồi từ ‘an trú’ được giải thích trong đoạn văn 103. “Và an trú (viharati); do bởi sở hữu loại thiền (jhāna) như được miêu tả ở trên, thông qua việc trú vào oai nghi hay tư thế thích hợp, hành giả tạo sinh ra một oai nghi hay một tư thế, một phương thức, một sự duy trì, một sự kiên cố, một

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sơ thiền: Sẽ giải thích ở đoạn 119. Chúng (upasampajja) là đạt đến, hoặc nếu đọc ‘upasampādayitvā’ ‘làm cho thể nhập’” trong đoạn văn số 102.

sự kéo dài, một tư cách, một sự an trú, của con người.”<sup>1</sup>  
 ‘Của con người’ thật ra có nghĩa là ‘của cơ thể’.

Sơ thiền loại bỏ năm yếu tố và sở hữu năm yếu tố. Năm yếu tố được loại bỏ là năm triền cái. Ở đây (trong đoạn văn 104), chúng được liệt kê là tham dục, sân ác, đơ cứng và thụy miên, trạo cử và hồi quá, và hoài nghi. Chúng là năm triền cái. “Vì không có thiền (jhāna) sanh lên cho đến khi nào những triền cái này được từ bỏ.”<sup>2</sup> Không thể có thiền (jhāna) khi có năm triền cái này.

Học viên: ‘Đơ cứng’ có nghĩa là gì ạ?

Giảng sư: Thật ra nó là hôn trầm, buồn ngủ. Nó được dịch từ thuật ngữ Pāli ‘thīna’. Nó thật ra không phải là đơ cứng. Nó là sự bất lực của tâm trí trong việc tỉnh thức. Trong những tài liệu khác, nó được dịch là hôn trầm và thụy miên.

Trong đoạn văn 105 ở dòng thứ hai có nói “trở nên tập trung trên một đối tượng trong sự hợp nhất.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là một đối tượng duy nhất vì nếu các bạn có thiền (jhāna), thì tâm trí của các bạn phải ở trên cùng một đối tượng, tức là một đối tượng duy nhất. ‘Đối tượng trong sự hợp nhất’ đơn giản có nghĩa là một đối tượng. ‘Đối tượng mà có cùng bản chất, cùng cốt lõi’ có nghĩa là một đối tượng duy nhất hay một đối tượng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trú trong tư thế thích hợp, hành giả phát sinh một tư thế, một đường lối, một sự duy trì, kiên cố, kéo dài, cư xử, an trú” trong đoạn văn 103.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì không có thiền sanh khởi nếu chưa từ bỏ 5 pháp này” trong đoạn văn số 104.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tập trung được trên một đối tượng duy nhất” trong đoạn văn số 105.

Ở đây, chúng ta lại gặp từ ‘tham dục xứ’<sup>1</sup>. Nó nên được hiểu có nghĩa là dục giới (kāmāvacara loka).

Năm yếu tố được sở hữu bởi sơ thiền là gì? Đây là năm yếu tố mà chúng ta đã gặp trong Thắng Pháp (Abhidhamma) – tâm, tứ, hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (ekaggatā). Trong đoạn văn miêu tả này, định hay nhất tâm (ekaggatā) không được nhắc đến. Nhưng chúng ta phải hiểu rằng định (ekaggatā) là một yếu tố của sơ thiền, không chỉ sơ thiền mà còn là của tất cả các tầng thiền (jhāna). Cho nên, mặc dầu định không được nhắc đến trong đoạn văn miêu tả, nhưng chúng ta nên hiểu rằng định là một trong những yếu tố của thiền (jhāna).

Học viên: Có phải đó là ý nghĩa của ‘nhất tâm’ không?

Giảng sư: Đúng. Đó là ý nghĩa ở đây. Nó được dịch ở đây là nhất tâm. Cái chúng ta gọi là thiền (jhāna) chỉ đơn giản là... (Băng thân âm bị gián đoạn). Số Giải trình bày những sự tương tự như quân đội thì có bốn, âm nhạc thì có năm và đạo lộ thì có tám và vân vân. Quân đội thì có bốn có nghĩa là tượng binh, kỵ binh, bộ binh và xa binh.

Học viên: Ngài đang đọc ở đoạn văn nào vậy?

Giảng sư: Trong đoạn văn 107, “Quân đội với bốn thành phần và âm nhạc với năm thành phần”<sup>2</sup> – có năm loại nhạc cụ như trống với da ở một mặt và trống với da ở hai mặt, sáo, và cái gì khác mà các bạn có thể đập vào nhau giống như chũm chọe. Và rồi có Bát Thánh Đạo. Khi chúng ta nói Bát Thánh Đạo, tám yếu tố là Đạo lộ. Không có con đường nào khác ngoài hoặc nằm ngoài các yếu tố đó. Cũng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “dục giới” trong đoạn văn 105.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược bỏ không dịch các chi tiết này ở trong đoạn văn 107.



theo cách này, khi chúng ta nói thiền (jhāna), ý của chúng ta là năm yếu tố trong sơ thiền. Trong nhị thiền thì ý của chúng ta là bốn yếu tố và vân vân.

Chúng ta phải hiểu thiền (jhāna), các chi thiền và tâm thiền. Thiền (jhāna) có nghĩa là năm chi thiền – tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và định (ekaggatā). Chi thiền là mỗi một trong số những yếu tố này. Sự tập hợp của năm chi thiền hay nhóm năm chi thiền này thì là thiền (jhāna). Mỗi một yếu tố là một chi thiền. Tâm đi kèm theo bởi năm yếu tố này thì được gọi là tâm thiền. Chúng ta phải biết sự khác nhau như vậy.

Bây giờ trong đoạn văn 109: “Mặc dầu nhất tâm thật ra không được liệt kê trong số những chi thiền trong phần tóm tắt ban đầu ‘vốn được đi kèm theo bởi tầm và tứ’; tuy nhiên, sau này, nó được nhắc đến trong Vibhaṅga (Vibhaṅga có nghĩa là phần giảng giải) như sau: ‘jhāna: nó là tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm’, cho nên, nó cũng là một yếu tố; vì tác ý mà Đức Thế Tôn có khi trình bày phần tóm tắt thì giống hệt với tác ý mà Đức Thế Tôn có khi trình bày phần giải thích theo sau.”<sup>1</sup>

Mặc dầu trong đoạn miêu tả đầu tiên, Đức Phật không nhắc đến nhất tâm, nhưng sau đó, khi trình bày phần giải thích về đoạn miêu tả đó, Đức Phật đã nói rằng ‘thiền’ (jhāna) có nghĩa là tầm, tứ, hỷ, lạc và định. Như vậy, nhất tâm là một trong các chi thiền. Nhất tâm thực ra rất quan trọng vì nó là yếu tố chúng ta gọi là ‘samādhi’, vốn cũng là từ đồng nghĩa với thiền (jhāna). Đây là năm yếu tố.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù sự nhất tâm không được kể ra ở trong câu nói: ‘có tầm có tứ, hỷ lạc do ly dục sanh’, Thiền: đó là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm’ (d. 257), bởi vậy, ‘nhất tâm’ được đức Thế Tôn nói lược, cũng như trong phần trình bày kế tiếp” trong đoạn văn số 109.

Sơ thiền từ bỏ năm yếu tố và sở hữu năm yếu tố. Năm yếu tố từ bỏ là năm triền cái. Năm yếu tố sở hữu là tâm và vân vân.

Học viên: Năm triền cái được từ bỏ chỉ trong thời gian của thiền (jhāna) thôi phải không ạ?

Giảng sư: Vâng, đúng vậy. Chúng không được loại trừ hoàn toàn. Chúng sẽ trở lại với hành giả. Những yếu tố này được hoàn toàn tẩy trừ chỉ tại thời điểm của sự giác ngộ.

Học viên: Thông qua năng lực của định phải không ạ?

Giảng sư: Thông qua năng lực của định và sự xuyên thấu vào bản chất của các pháp. Nói một cách khác là thông qua năng lực của minh sát (vipassanā). Để thành tựu trong thiền minh sát (vipassanā), các bạn cần định vì nếu không có định, sự xuyên thấu minh sát (vipassanā) không thể sanh lên.

Học viên: Nhưng nếu chúng ta có minh sát và sự tẩy trừ thông qua minh sát thì tại sao các triền cái có thể quay trở lại?

Giảng sư: Không phải như vậy. Minh sát chỉ có thể tẩy trừ tạm thời mà thôi, chứ không phải vĩnh viễn. Nói một cách khác, minh sát không đủ mạnh để tẩy trừ chúng hoàn toàn. Chỉ khi nào hành giả đạt đến giai đoạn giác ngộ thì vị đó mới có thể tẩy trừ các phiền não hoàn toàn và vĩnh viễn. Đó là lý do tại sao khi chúng ta chưa đạt đến giai đoạn giác ngộ, chúng sẽ quay lại với chúng ta lúc chúng ta không hành thiền. Khi chúng ta hành thiền, chúng được đẩy sang một bên trong một khoảng thời gian nào đó. Chúng không thể sanh lên trong tâm trí của chúng ta vào lúc đó. Khi chúng ta dừng hành thiền, thì chúng ta có thể có một hoặc

hiều triền cái quay trở lại. Những pháp này chỉ được tẩy trừ tạm thời, chứ không phải hoàn toàn.

Học viên: Như vậy có nghĩa là chúng ta có thể trượt lại phía sau, sau (khi chúng đắc) sơ thiền sao?

Giảng sư: Thậm chí sau sơ thiền, chúng ta có thể quay trở lại. Nhưng khi có sơ thiền, khi sơ thiền có trong tâm trí của chúng ta thì các triền cái này không sanh lên. Chúng bị đè nén. Đó là vì các triền cái và thiền (jhāna) là không tương thích với nhau. Khi cái này có thì cái kia không có. Chúng không thể cùng tồn tại. Cho nên, để chúng đạt thiền (jhāna), chúng ta phải từ bỏ các triền cái.

Học viên: Khi chúng ta đã chúng đạt sơ thiền, việc trải nghiệm nó về sau đó có dễ dàng cho chúng ta không?

Giảng sư: Có chứ. Sau khi các bạn chúng đắc thiền (jhāna), tài liệu này dạy các bạn phải làm gì để giữ nó trong một thời gian dài và làm sao đi tiếp lên nhị thiền và vân vân.

Trước hết, ở đây giải thích rằng sơ thiền tốt đẹp theo ba cách và sở hữu mười đặc tính và vân vân. Tôi nghĩ những đoạn văn này thì hơi khó hiểu một chút.

“Sơ thiền tốt đẹp theo ba cách, đó là tốt ở đoạn đầu, tốt ở đoạn giữa, và tốt ở đoạn cuối.”<sup>1</sup> ‘Tốt ở đoạn đầu’ của sơ thiền được giải thích là sự thanh tịnh hay sự thanh lọc của đạo lộ. Đoạn đầu có bao nhiêu đặc tính? Đoạn đầu có ba đặc tính. Tâm trí được thanh lọc khỏi những chướng ngại của thiền (jhāna) đó. Điều đó có nghĩa là tâm trí được giải thoát khỏi những triền cái. “Vì tâm trí được thanh lọc, nó dọn đường cho trạng thái quân bình ở giữa, vốn là tướng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sự tốt đẹp theo 3 cách là đầu, giữa, cuối” trong đoạn văn số 110.

trạng của sự an tịnh.”<sup>1</sup> ‘Dọn đường’ có nghĩa là gì? Có phải là làm cho cái gì đó xảy ra không?

Học viên: Có nghĩa là chuẩn bị. Ví dụ khi ngài đi vào phòng, mọi người ‘dọn đường’ cho ngài, để ngài có thể bước qua hoặc đi qua.

Giảng sư: Nhưng từ Pāli (paṭipajjati) ở đây không có nghĩa là ‘dọn đường’. Nó có nghĩa là ‘đi tới’ hay ‘đạt đến’. Nó không có nghĩa là ‘dọn đường’. Bởi vì được thanh lọc, tâm trí đạt đến tướng trạng ở giữa hay trạng thái quân bình hay cái gì đó như vậy. ‘Ở giữa’ ở đây có nghĩa là không quá nhu nhược và không quá năng động. Sự tinh cần hay nỗ lực nên ở lượng vừa đủ, không quá ít cũng không quá nhiều.

Học viên: Trung đạo.

Giảng sư: Đúng vậy. “Bởi vì nó đã đạt đến (chứ không phải là ‘nó đã dọn đường’), tâm trí thể nhập vào trạng thái đó. Và vì tâm trí trở nên được thanh lọc khỏi những chướng ngại và, thông qua việc được thanh lọc, (cũng vậy không phải là ‘dọn đường’) nó đạt đến [trạng thái quân bình ở giữa, vốn là] tướng trạng của sự an tịnh và, sau khi đạt đến<sup>2</sup>, nó thể nhập vào trạng thái đó” và vân vân<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhờ lọc sạch, nó chuẩn bị cho trạng thái quân bình ở chặng giữa” trong đoạn văn số 111.

<sup>2</sup> ND: Trong bài giảng của mình, ngài Sīlānanda đã bỏ lỡ, không chỉnh sửa chỗ này. Chúng tôi dựa trên lời giảng của ngài, mạn phép chỉnh sửa cho phù hợp với lời giảng.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sơ thiền, sự thanh tịnh đạo lộ là chặng đầu: chặng đầu có ba đặc tính, là tâm được lọc sạch chướng ngại cho thiền, nhờ lọc sạch, nó chuẩn bị cho trạng thái quân bình ở chặng giữa, tức tịnh chỉ tướng và vì đã chuẩn bị, nên tâm thể nhập trạng thái ấy” trong đoạn văn 111.

Chúng ta sẽ bỏ qua những đoạn văn này và sẽ đi đến đoạn văn 119. “Nó được gọi là sơ thiền vì nó bắt đầu một chuỗi những con số.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là nó là đầu tiên và những tầng thiền khác là thứ hai, thứ ba, thứ tư và thứ năm. “Nó cũng là đầu tiên vì nó sanh lên trước.”<sup>2</sup>

“Nó được gọi là thiền (jhāna) do làm sáng đối tượng.”<sup>3</sup> ‘Làm sáng’ là đốt lửa hay chiếu sáng?

Học viên: Bật điện lên.

Giảng viên: Nhưng ở đây, nó không có nghĩa là ‘làm sáng lên’. Nó có nghĩa là quan sát đối tượng một cách cẩn thận, tỉ mỉ. ‘Upanijjhāna’ có nghĩa là quan sát một cách mãnh liệt, dữ dội, chứ không phải làm sáng lên hay thấp sáng.

Từ ‘jhāna’ có hai nghĩa. Một nghĩa là nhìn tỉ mỉ, quan sát cẩn thận. Nghĩa còn lại là đốt cháy. Khi các bạn đạt được jhāna, tâm trí của các bạn là gắn sát với đối tượng, tức là tâm trí của các bạn là ở trên đối tượng, và các bạn đốt cháy năm triền cái. Đó là lý do tại sao nó được gọi là jhāna. Có hai ý nghĩa của từ ‘jhāna’ – một là quan sát tỉ mỉ và hai là đốt cháy pháp đối lập. ‘Pháp đối lập’ ở đây có nghĩa là các triền cái.

Học viên: Tôi nghĩ là chúng ta phải đốt cháy triền cái để mà nhập vào jhāna.

Giảng sư: Trước khi nhập vào trạng thái của jhāna, chúng chưa được đốt cháy nhiều, tức là chưa được đốt cháy

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thiền được gọi là ‘sơ’ (đầu tiên), bởi vì nói khởi đầu loạt con số” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và vì xảy đến trước tiên” trong đoạn văn số 119.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gọi là jhāna (thiền-na) vì nó thấp sáng” trong đoạn văn 119.

một cách thích đáng. Chúng có thể quay trở lại. Nhưng tại thời điểm của jhāna, chúng bị đè nén một cách tốt đẹp, thích đáng.

“Cái đĩa bằng đất được gọi là kasīṇa đất.”<sup>1</sup> Khi các bạn thực hành thiền kasīṇa đất, thiền (jhāna) mà các bạn chứng đạt cũng được gọi là kasīṇa đất hoặc thiền kasīṇa đất.

“Cái đĩa bằng đất được gọi là kasīṇa đất với ý nghĩa là trọn vẹn.”<sup>2</sup> Thuật ngữ Pāli ‘kasīṇa’ có nghĩa là trọn vẹn hoặc tất cả. Khi các bạn nhìn vào cái đĩa, các bạn nhìn vào toàn bộ cái đĩa chứ không phải chỉ một phần của nó. Các bạn nhìn nó một cách tổng thể. Từ ‘kasīṇa’ có nghĩa là trọn vẹn.

“Án tướng đạt được với cái đĩa bằng đất đó là yếu tố hỗ trợ cho nó, và cũng như tầng thiền (jhāna) đạt được với án tướng kasīṇa đất cũng được gọi như vậy.”<sup>3</sup> Từ Pāli ‘pathavī-kasīṇa’, được dịch là kasīṇa đất, có thể có nghĩa là cái đĩa bằng đất, và cũng là án tướng hay hình ảnh của cái đĩa bằng đất mà các bạn đạt được trong tâm trí của các bạn. Nó cũng có thể có nghĩa là tầng thiền (jhāna) mà các bạn đạt được khi giữ tâm trí của các bạn trên án tướng đó của cái đĩa bằng đất. Thuật ngữ Pāli ‘pathavī kasīṇa’ có thể ám chỉ cho ba yếu tố – chính cái đĩa bằng đất, hình ảnh cái đĩa trong tâm trí, và tầng thiền (jhāna) mà các bạn có được bắt hình ảnh đó làm đối tượng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái đĩa đất gọi là kasīṇa đất” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “với nghĩa toàn thể đối tượng với thiền” trong đoạn văn số 119.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng là tên gọi cái tướng đạt được trong khi dùng kasīṇa đất làm nền tảng và chỉ luôn cả thiền đạt được trong tướng kasīṇa đất ấy” trong đoạn văn số 119.

“Khi nó được chứng đạt theo cách này, những cách thức (phải là số nhiều) chứng đắc của nó phải được hành giả phân tích giống như ông ta là một nhà bắn cung thiện xảo hoặc là một người đầu bếp.”<sup>1</sup> Sau khi đạt được sơ thiền, các bạn phải biết các phương thức chứng đắc của nó. Điều đó có mục đích để, nếu các bạn mất thiền (jhāna) đó, thì các bạn biết làm gì để chứng đạt lại. Tôi đạt được thiền (jhāna) này khi tôi ở trú xứ này hoặc khi những sự việc cụ thể nào đó là thích hợp và thuận lợi cho tôi, như khi tôi ăn vật thực như vậy hoặc ở trú xứ như vậy. Cho nên, khi các bạn mất thiền (jhāna), các bạn có thể trải nghiệm chứng trở lại. Sau khi chứng đắc thiền (jhāna), hành giả phải lưu tâm hoặc phân tích các phương thức chứng đắc của nó.

Học viên: Tôi không hiểu điều này. Chúng ta chứng đắc thiền (jhāna) trong khi đang dùng vật thực gì đó hay sao?

Giảng sư: Không phải trong khi dùng vật thực. Các bạn biết là thực phẩm là một trong những yếu tố thích hợp cần phải được lưu tâm. Đôi lúc nếu các bạn có khao khát được dùng một cái gì đó và các bạn không được thỏa mãn, thì việc hành thiền của các bạn không được tiến triển tốt đẹp. Các bạn có sự dính mắc vào loại thức ăn đó. Tức là có một chướng ngại trong tâm trí của các bạn. Khi các bạn có thực phẩm thích hợp, tâm trí của các bạn tĩnh lặng xuống và các bạn có thể thực hành thiền. Điều này cũng đúng cho trú xứ. Đôi lúc, nơi ở không thích hợp cho các bạn.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi đã đắc thiền, hành giả phải quán sát kỹ cái cách đã đem lại sự đắc thiền, với thái độ của một nhà thiện xạ hay một đầu bếp giỏi” trong đoạn văn số 120.

Học viên: Trong trường hợp đó, chúng ta đã không đè nén khao khát dục trần. Chúng ta đã chiều theo, tức là đã làm thỏa mãn ước muốn dục trần.

Giảng sư: Các bạn biết là có những loại thực phẩm không thích hợp. Nếu các bạn dùng thực phẩm không thích hợp, các bạn có thể bị không tiêu hoặc sự khó chịu nào đó vốn làm ảnh hưởng đến việc thực hành thiền của các bạn. Thực phẩm thích hợp cũng là một yếu tố quan trọng cần phải lưu tâm. Cũng vậy, trú xứ thích hợp cũng quan trọng. Nếu nơi ở ồn ào và dơ bẩn, rất khó chứng đạt thiền (jhāna) hoặc thậm chí là hành thiền.

Sau khi chứng đắc thiền (jhāna), các bạn phải lưu ý việc này. Tôi chứng đạt thiền (jhāna) này khi tôi dùng loại thực phẩm này, hoặc khi tôi ở nơi trú xứ này, hoặc khi tôi chung sống với những tu sĩ này tại một tự viện và vân vân. Đó không phải là tất cả. Còn một vài điều khác phải làm nữa.

Trong đoạn văn 123: “Và khi hành giả hình dung lại những phương thức đó bằng cách ghi nhận ấn tượng, hành giả chỉ thành công trong việc đạt đến an trú định, nhưng không phải trong việc làm cho nó kéo dài.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là sau khi chứng đạt thiền (jhāna), các bạn phải lưu tâm đến những phương thức hay những tương trạng của sự chứng đạt. Đó là vì nếu các bạn lỡ mất nó, các bạn có thể áp dụng lại những điều này. Điều đó sẽ giúp cho các bạn chứng đạt lại thiền (jhāna) đó, nhưng nó sẽ không giúp các bạn giữ hay duy trì nó. Điều đó có nghĩa là sau khi chứng đạt thiền (jhāna), các bạn sẽ nhập vào an trú định (jhāna) trong một giờ, hai giờ hoặc cả ngày. Để ở trong thiền

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi vị ấy làm lại những tư thế kia để quán tưởng, vị ấy chỉ thành trong sự đắc định, mà không thể làm cho định kéo dài” trong đoạn văn số 123.



(jhāna) một thời gian dài, các bạn cần phải thực hiện một vài việc khác.

“Thiền tồn tại lâu dài khi nó được thanh lọc một cách tuyệt đối khỏi những pháp làm cản trở định.”<sup>1</sup> Hành giả phải tránh những hiểm nguy cho định hoặc những sự cản trở của định. Chúng chính là năm triền cái. Hành giả không phải chỉ phân tích các phương thức hay các tướng trạng của sự chứng đắc, mà hành giả còn phải thanh lọc tâm trí của mình một cách hoàn toàn khỏi những pháp làm chướng ngại cho định – tham dục, sân độc và những thứ khác.

Trong đoạn văn 126: “Nhu vậy, nếu hành giả muốn an trú lâu trong thiền (jhāna), hành giả phải nhập vào nó sau khi thanh lọc tâm trí của mình trước hết khỏi các pháp chướng ngại.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là sau khi chứng đắc thiền (jhāna), các bạn không quay ngược lại (ND: tiếp xúc hoặc tận hưởng) các đối tượng dục trần. Các bạn phải giữ chúng cách xa mình để các bạn có thể ở trong thiền (jhāna) một thời gian dài.

## 10. Nói Rộng Quang Tướng

“Để hoàn thiện sự phát triển của tâm thiền, hành giả, bên cạnh đó, nên nói rộng quang tướng một cách tương ứng như được chứng đạt.”<sup>3</sup> Sau khi tránh xa các chướng ngại của thiền (jhāna), hành giả phải nói rộng quang tướng. Khi một người chứng đạt thiền (jhāna), vị đó thực hành trên quang tướng. Nếu quang tướng có đường kính tám inch, thì nó cũng có cùng kích cỡ trong thiền (jhāna). Rồi Sơ Giải

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định chỉ kéo dài khi đã được hoàn toàn thanh lọc khỏi các pháp chướng ngại” trong đoạn văn số 123.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch câu văn này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Muốn viên mãn định tu tập, hành giả lại còn phải mở rộng tự tướng đã đắc” trong đoạn văn số 126.

giảng rằng vị đó phải nói rộng quang tướng. Điều đó có nghĩa là vị đó phải tu tập khả năng thuần thực của mình đối với quang tướng. Vị đó nên nói rộng quang tướng. Việc nói rộng quang tướng có thể được thực hiện trong quá trình cận định hoặc khi vị đó đạt được an trú định (jhāna). Trước khi chứng đạt được thiền (jhāna) trong giai đoạn cận định, các bạn có thể nói rộng quang tướng hoặc các bạn có thể làm điều đó sau khi đã chứng đạt được thiền (jhāna).

“Hành giả không nên nói rộng ấn tướng như một cái bát bằng đất sét”<sup>1</sup> và vân vân. Điều đó theo tôi nghĩ có nghĩa là khi các thợ gốm làm bình, họ không quyết định (trước) chẳng hạn như rằng họ muốn cái bình có đường kính năm inch. Họ làm cái bình và nói rộng nó ra từng chút một. Họ không định rõ cái bình sẽ có kích thước ra sao. Ý nghĩa ở đây muốn nói là cái gì đó giống như vậy.

Các bạn không nên làm giống như vậy. Khi các bạn nói rộng ấn tướng, các bạn phải có một diện tích hay một lãnh vực cụ thể, rõ ràng. Ví dụ, các bạn phải nói rộng khoảng một ngón tay, hai ngón tay, ba ngón tay, hoặc sẽ nói rộng nó thành kích cỡ của căn phòng, hoặc bằng kích cỡ của tòa nhà, hoặc bằng kích cỡ của thế gian và vân vân. Các bạn phải nói rộng ấn tướng để mà các bạn trở nên tinh thông trong việc xử lý quang tướng.

Trong đoạn văn 129: “Khi một hành giả sơ cơ (ND: tức là người chứng đắc thiền lần đầu tiên) đã đạt đến sơ thiền với ấn tướng này, vị đó nên nhập vào nó thường xuyên mà không nên xem xét lại (phản khán) nhiều.”<sup>2</sup> Sau khi nói rộng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả không nên mở rộng tướng như một cái bát bằng đất sét” trong đoạn văn số 127.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một người sơ cơ đã đắc thiền với tướng ấy, thì nên nhập thiền này nhiều lần, nhưng không nên quán sát nó nhiều lần” trong đoạn văn số 129.

ấn tướng, hành giả phải làm gì? Hành giả phải nhập vào thiền (jhāna) đi lại nhiều lần và hành giả phải không nên sử dụng nhiều thời gian xem xét lại nó, tức là phản khán. Sau khi nhập vào thiền (jhāna) hoặc sau lộ tâm thiền (jhāna), sẽ có một vài lộ tâm phản khán các chi thiền, tức là quan sát lại các chi thiền. Sớ Giải nói rằng không nên làm điều này nhiều, vì nếu các bạn quan sát lại quá nhiều, các chi thiền (sē) trở nên rất thô. Các chi thiền của hành giả, người mà xem xét lại chúng quá nhiều, thì rất là thô. Cho nên, các bạn đừng phản khán quá nhiều. Các bạn chỉ nhập thiền và xuất thiền và rồi nhập thiền trở lại và vân vân.

Học viên: ‘Phản khán’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: ‘Phản khán’ có nghĩa là các bạn nhập vào thiền (jhāna); rồi các bạn xuất ra khỏi nó và tập trung vào các chi thiền, ví dụ như tầm (vitakka). Các bạn tập trung vào tầm (vitakka), rồi các bạn tập trung vào tứ (vicāra) và vân vân. Đó là phản khán các chi thiền. Các bạn đừng làm điều đó. Nếu các bạn làm điều đó, chúng sẽ trở nên thô. Nếu các bạn làm điều đó – “trong khi vị đó đang nỗ lực gắng sức cho tầng thiền (jhāna) [cao hơn] không quen thuộc, vị đó rút khỏi sơ thiền và không đạt đến nhị thiền.”<sup>1</sup> Điều đó thật ra không có nghĩa là ‘không quen thuộc’, mà đúng hơn là ‘chưa quen thuộc lắm’. Ở đây cũng không phải nói về ‘tầng thiền (jhāna) cao hơn’. Ở đây muốn nói về sơ thiền. Sau khi các bạn chứng đắc sơ thiền, các bạn chưa quen thuộc lắm với nó. Các bạn chỉ mới chứng đạt nó. Các bạn chưa quen thuộc lắm với tầng thiền (jhāna) đó. Các bạn phải làm cho mình quen thuộc nhiều với tầng thiền (jhāna) đó bằng cách nhập vào nó đi lại nhiều lần. Và các bạn phải

<sup>1</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “Trong khi vị ấy nỗ lực nhắm đến thiền cao hơn thì mất luôn sơ thiền mà không đạt đến nhị thiền” trong đoạn 129.

không nên phản khán các chi thiền quá nhiều. Cho nên, câu văn đó phải là: “trong khi vị đó đang nỗ lực gắng sức cho sơ thiền vốn chưa quen thuộc lắm, vị đó rút khỏi sơ thiền và không đạt đến nhị thiền.”

Học viên: Như vậy, tiến trình trở nên quen thuộc với sơ thiền là chỉ chạm vào năm chi thiền.

Giảng sư: Không. Nó phải là chỉ nhập vào thiền (jhāna) và để cho chúng sanh lên trong tâm trí của các bạn, không phản khán chúng, không nhìn ngắm chúng.

Học viên: Chúng ta chỉ để chúng tự hiện hữu một cách bình thường.

Giảng sư: Đúng vậy. Khi chúng tự hiện bày ở trong trạng thái mạnh mẽ, thì chúng được gọi là thiền (jhāna). Các bạn không an trú vào hoặc phân tích từng mỗi chi thiền. Các bạn chỉ nhập và xuất thiền.

“Do đó, hành giả nên chứng đạt sự tinh thông theo năm cách.”<sup>1</sup> Đó là trong đoạn văn 131. Sau khi chứng đắc thiền (jhāna) và không phản khán nhiều, hành giả phải chứng đạt sự tinh thông theo năm cách. Có sự tinh thông trong việc hướng đến. Điều đó có nghĩa là trong việc phản khán các chi thiền. Có sự tinh thông trong việc chứng đạt. Đó là nhập thiền. Có sự tinh thông trong việc quyết tâm. Đó là việc xác định các bạn sẽ ở trong thiền (jhāna) bao lâu. Có sự tinh thông trong việc xuất ra. Đó là việc xuất thiền. Có sự tinh thông trong việc xem xét lại. Điều này thì giống với loại thứ nhất, tức là sự tinh thông trong việc hướng đến. Đây là năm loại tinh thông các bạn phải chứng đạt đối với tầng thiền (jhāna) các bạn đã chứng đắc.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, vị ấy cần phải nắm vững, theo năm cách” trong đoạn văn số 131.

Rồi có sự giải thích về năm loại tinh thông từng loại một. “Khi hành giả xuất từ sơ thiền, và trước hết, hướng tâm về tâm, rồi tiếp theo sự hướng tâm đó vốn sanh lên làm gián đoạn dòng tâm hữu phần, bốn hoặc năm đồng lực sanh lên nhanh chóng với tâm đó là đối tượng của chúng.”<sup>1</sup> Khi các bạn phản khán các chi thiền, các đồng lực có thể sanh lên bảy lần. Khi các bạn phản khán một cách nhanh chóng từ chi thiền này đến chi thiền khác, thì các đồng lực không sanh lên sáu hay bảy lần mà chỉ bốn hay năm lần vì các bạn phải vội vã theo cách này.

“Rồi có hai tâm hữu phần (bhavaṅga). Rồi có sự hướng tâm với tứ làm đối tượng (trương tự với hỷ (pīti) và vân vân) và theo sau là các đồng lực theo cách như được trình bày. Khi hành giả có thể duy trì hay kéo dài tiến trình tâm thức của mình không gián đoạn theo cách này với năm chi thiền, thì hành giả thành công với sự tinh thông về hướng tâm. Nhưng sự tinh thông này đạt đến sự tột đỉnh lúc Đức Phật thị hiện Song Thông Lực, hoặc cho những hiện tượng khác trong những trường hợp đã nhắc đến ở trước. Không có sự tinh thông về hướng tâm nào khác có thể nhanh hơn như vậy cả.”<sup>2</sup> Hướng tâm xảy ra chỉ với bốn hay năm đồng lực. Rồi có hai tâm hữu phần (bhavaṅga) chen vào. Rồi việc phản khán chi thiền tiếp theo xảy ra với bốn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả xuất khỏi sơ thiền, trước hết tác ý đến tâm, rồi, tiếp theo sự tác ý khởi lên ngăn dòng, Hữu phần, có bốn hoặc năm tốc hành tâm có tâm ấy làm đối tượng” trong đoạn văn số 132.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi hai lần Hữu phần tâm khởi và diệt. Tiếp đến là tác ý đến tứ làm đối tượng, được tiếp theo bởi những tốc hành tâm như đã nói. Khi hành giả có thể kéo dài lộ trình tâm một cách không gián đoạn như vậy với cả 5 thiền chi, thì gọi là đã làm chủ sự tác ý. Chỉ có đức Thế tôn mới có sự làm chủ này đến chỗ tuyệt đích trong hai thần thông của Ngài (vừa phun nước, vừa toé lửa cùng một lúc trên thân). Với những người khác thì phải theo cách đã nói, không thể nhanh hơn” trong đoạn văn số 132.

hay năm đồng lực và hai tâm hữu phần (bhavaṅga) chen vào và rồi chi thiền tiếp theo và vân vân.

Loại thứ hai là nhập vào thiền (jhāna) một cách nhanh chóng. “Khả năng nhập vào thiền (jhāna) một cách nhanh chóng của ngài Mahā Moggallāna, như trong việc thuần phục rồng chúa Nandopananda, được gọi là tinh thông trong việc nhập thiền.”<sup>1</sup> Có một con rồng (nāga) và nó rất là xấu xa, tội lỗi. Nó rất tức giận với Đức Phật vì Ngài đã đi ở phía trên nó và một ít bụi đã rơi xuống đầu nó. Nó cuộn quanh núi Tu-di (Meru) và sẵn sàng tấn công Đức Phật. Rồi ngài Mahā Moggallāna, đệ tử của Đức Phật, đã thỉnh ý Đức Phật cho phép ngài thuần phục nó. Đức Phật cho phép ngài đi vì ngài Mahā Moggallāna là đệ nhất trong những vị có thần thông. Vào lúc đó, ngài Moggallāna đi vào trong bụng của con rồng (nāga). Rồi ngài đi ra và đi vào trở lại. Và như vậy, khi ngài đang ở cửa miệng của nó, con rồng phun lửa ra để đốt cháy ngài. Tại thời điểm đó, ngài Moggallāna phải nhập vào thiền (jhāna) rất nhanh. Điều được ghi nhận là chỉ có ngài Mahā Moggallāna mới có thể làm được điều đó, còn những vị đệ tử khác thì không làm được. Cho nên, đó là khả năng nhập vào thiền (jhāna) một cách nhanh chóng.

“Khả năng trụ trong thiền (jhāna) trong khoảng thời gian chính xác một búng tay hoặc chính xác mười búng tay thì được gọi là tinh thông trong việc quyết định.”<sup>2</sup> ‘Quyết định’ ở đây chỉ có nghĩa là trụ ở trong thiền (jhāna), duy trì thiền (jhāna) trong khi đè nén tâm hữu phần (bhavaṅga).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tôn giả Moggallāna có thể nhập thiền một cách mau chóng như trong truyện hàng phục long vương Nandopananda, gọi là sự ‘làm chủ sự chứng đắc’” trong đoạn văn số 133.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khả năng an trú trong thiền trong một khoảng khắc đúng như một đàn chỉ (búng tay) hay 10 đàn chỉ, gọi là ‘khả năng làm chủ sự quyết định’ (kéo dài bao lâu)” trong đoạn văn 134.

Tức là không cho tâm hữu phần (bhavaṅga) sanh lên. Đó là duy trì thiền (jhāna) trong một khoảng thời gian – trong vòng một búng tay, hoặc mười búng tay, hoặc cả nguyên ngày.

“Khả năng xuất nhanh chóng theo cùng cách đó được gọi là tinh thông trong việc xuất thiền.”<sup>1</sup> Đó là xuất ra khỏi thiền (jhāna).

“Câu chuyện về Trưởng lão Buddharakkhita có thể được nêu ra để minh họa cho cả hai sự tinh thông cuối cùng này.”<sup>2</sup> Trưởng lão này có thể nhập vào thiền (jhāna) và xuất ra khỏi thiền cực kỳ nhanh. Ngài thấy một con supaṇṇa chúa. Supaṇṇa là gì?

Học viên: Nó được cho là một con quỷ.

Giảng sư: Các bạn có biết garuda không? Đó là một loài chim trong truyền thuyết. Garuda là supaṇṇa. Thật ra, nó có thể là một con chim ó. Nó là kẻ thù của loài rắn. Đây là loại chim đó.

“Ngài đã thấy một con supaṇṇa chúa đang lao xuống từ không trung với ý định bắt một con rồng chúa là thị giả vốn đang lấy cháo cho vị Trưởng lão. Vị Trưởng lão Buddharakkhita liền tạo nên một hòn đá (có thể là một hòn núi) vào ngay lúc đó, và với tay nắm lấy con rồng (nāga) chúa, ngài biến vào trong hòn đá cùng với con rồng (nāga).”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khả năng xuất định một cách mau chóng, cũng với kiểu ấy, gọi là ‘làm chủ sự xuất định’” trong đoạn văn số 134.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Câu chuyện trưởng lão Buddharakkhi, có thể được kể ra để chứng minh hai trường hợp sau cùng này” trong đoạn văn số 135.

<sup>3</sup> ND: Phiên bản tiếng Anh ngài Sīlānanda dùng là như vậy. Trong phiên bản 2011, đoạn văn dịch trên như sau: “... và với tay nắm lấy con rồng (nāga) chúa, ngài đẩy nó vào bên trong tảng đá” trong đoạn văn 135.

Con supaṇṇa chúa thổi vào hòn đá một cái và biến mất. Vị Trưởng lão cao hạ đã nói: ‘Này các hiền giả, nếu Rakkhita không có ở đó, tất cả chúng ta đã bị bẽ mặt’.<sup>1</sup> Mặc dầu có nhiều tu sĩ với thần thông, nhưng không ai trong họ (ngoại trừ ngài Buddharakkhita) đã (nhanh chóng) có thể cứu được con rồng (nāga) khỏi bị con chim (supaṇṇa) bắt.

“Tinh thông trong việc phản khán được miêu tả giống như tinh thông trong hướng tâm; vì các đồng lực phản khán thật ra đi theo ngay sau sự hướng tâm được nhắc đến ở đó.”<sup>2</sup> Tinh thông trong phản khán và tinh thông trong hướng tâm có nghĩa cùng một thứ vì chúng ở trong cùng một lộ tâm. Tinh thông trong phản khán là việc xem xét lại của các đồng lực (javana) vốn ở trong lộ tâm đó. Như vậy, các đồng lực (javana) trong lộ tâm đó là sự tinh thông trong phản khán. Hướng tâm trong lộ tâm đó là sự tinh thông trong hướng tâm. Cho nên, chúng thật ra không khác nhau nhiều lắm.

“Khi hành giả đã đạt được sự tinh thông theo năm cách này, thì vào lúc xuất ra từ sơ thiền, vốn quen thuộc vào lúc này, hành giả có thể xem hoặc ghi nhận các khuyết

---

Thanh Tịnh Đạo dịch là: “Trong khi đó, trưởng lão Buddharakkhita hóa ra một hốc đá và tóm bắt con quỷ nhốt vào trong đó” trong đoạn văn 135.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài trông thấy một con quỷ Supaṇṇa sà từ trên không xuống, định bắt một thị giả long vương khi đang nhận cháo cho vị trưởng lão. Trong khi đó, trưởng lão Buddharakkhita hoá ra một hốc đá và tóm bắt con quỷ nhốt vào trong đó. Quỷ vương Supaṇṇa đánh vào núi đá một cái và biến mất. Vị trưởng lão thượng toạ bảo: “Chư hiền, nếu không có Rakkhita ở đây, thì tất cả chúng ta đều bị con quỷ chọc què” trong đoạn văn số 135.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự ‘làm chủ về quán sát’ cũng như là làm chủ trong sự hướng tâm (adverting) vì những tốc hành tâm quán sát là những tốc hành tâm gắn với giai đoạn hướng tâm” trong đoạn văn số 136.



điểm của nó theo cách này.”<sup>1</sup> Lúc này là gần đến nhị thiền. Chúng ta sẽ nghiên cứu tiếp vào tuần đến.

Đây là sơ thiền. Các bạn cố gắng chứng đắc sơ thiền. Các bạn tu luyện hay phát triển nó để các bạn có thể nhập vào một cách nhanh chóng và xuất ra một cách nhanh chóng. Năm loại tinh thông này là với ý muốn hay với mục đích đi lên nhị thiền, tam thiền và vân vân. Do đó, trước hết, có sự cố gắng chứng đắc nó, rồi đạt được nó, duy trì nó, và rồi đi lên các tầng thiền cao hơn.

Học viên: Có bao nhiêu tầng thiền (jhāna)?

Giảng sư: Ở đây nhắc đến bốn hay năm tầng thiền (jhāna). Các bạn biết là có phương pháp chia bốn và có phương pháp chia năm. Chúng có nghĩa là cùng một thứ. Phương pháp chia bốn thường được nhắc đến trong các bài kinh (sutta). Chúng ta hiếm khi tìm thấy năm tầng thiền (jhāna) được nhắc đến trong các bài kinh (sutta). Bất kỳ khi nào Đức Phật nói về các tầng thiền (jhāna), ngài nhắc đến bốn tầng thiền (jhāna). Trong Thắng Pháp (Abhidhamma), cả bốn và năm tầng thiền (jhāna) đều được nhắc đến.

Có bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) tùy thuộc vào khả năng của hành giả vượt qua các chi thiền. Có những người có trí tuệ dũng mãnh. Những người như vậy có thể loại bỏ hai chi thiền, tầm (vitakka) và tứ (vicāra), cùng một lúc. Đối với họ, chỉ có bốn tầng thiền (jhāna). Có những người khác chỉ có thể loại bỏ các chi thiền từng chi một mỗi lúc. Trước hết, họ từ bỏ tầm (vitakka). Rồi họ từ bỏ tứ (vicāra). Đối với họ, có năm tầng thiền (jhāna). Cám ơn các bạn.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đã làm chủ được 5 yếu tố nói trên thì lúc xuất khỏi sơ thiền bây giờ đã trở nên quen thuộc, vì ấy có thể quán sát những khuyết điểm nó như sau” trong đoạn văn số 137.

Học viên: Cần bao lâu mới đắc được sơ thiền?

Giảng sư: Tôi không biết. Điều đó tùy thuộc vào kinh nghiệm của hành giả trong quá khứ. Nếu một người có kinh nghiệm trong quá khứ, nó có thể là không lâu lắm đâu. Các bạn biết là ngày nay, mọi người thực hành một dạng thiền kasiṇa nào đó. Thậm chí để đạt được cận định, họ phải thực hành khoảng sáu tháng, đôi lúc có thể là lâu hơn. Có những người thực hành thiền kasiṇa màu sắc. Có một tu sĩ tại Los Angeles<sup>1</sup> nói rằng ông ta đã thực hành loại thiền này. Ông ta đã đạt được cận định, nhưng không có an trú định. Nó cũng có lẽ còn phụ thuộc vào việc các bạn thực hành chuyên cần như thế nào. Dĩ nhiên là có sự khác biệt nếu các bạn thực hành hai hay ba giờ mỗi ngày hoặc nếu các bạn thực hành tám hay chín giờ mỗi ngày.

Học viên: Dường như có những điều tốt đẹp và rồi chúng ta phải từ bỏ chúng. Chẳng hạn như có những điều tốt đẹp trong sơ thiền.

Giảng sư: Đúng vậy. Những điều này được nhắc đến như lạc (sukha). Đức Phật nói rằng, trước hết, có loại hạnh phúc mọi người đạt được từ việc tận hưởng các khoái lạc dục trần. Đó là một dạng hạnh phúc, mặc dầu nó không phải theo nghĩa tuyệt đối, tức là theo ý nghĩa tối hậu. So với cái hạnh phúc các bạn đạt được từ những đối tượng giác quan, thì hạnh phúc của sơ thiền là tốt đẹp hơn nhiều vì không có tham dục. Các bạn thật sự tĩnh lặng và hạnh phúc. Rồi hạnh phúc của nhị thiền thì tốt đẹp hơn hạnh phúc của sơ thiền. Không có tâm và tứ làm nhiều loạn sự quân bình của tâm trí. Rồi tam thiền thì tốt đẹp hơn nhị thiền và vân vân. Từng bước một, Đức Phật chỉ ra rằng có nhiều loại hạnh phúc. Thậm chí tầng thiền (jhāna) cao nhất, tức là

<sup>1</sup> ND: Một thành phố của tiểu bang California, Hoa Kỳ

thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), vẫn chưa hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau vì vẫn có sự kết thúc hoặc sự chấm dứt của thiền (jhāna). Thiền (jhāna) không tồn tại mãi mãi. Tâm thiền (jhāna) sanh lên và rồi nó phải biến mất. Rồi nó lại sanh lên và diệt đi. Thậm chí cái dạng hạnh phúc rất cao đó cũng có sự khởi đầu và sự kết thúc. Nó cũng không phải là hạnh phúc tối hậu. Hạnh phúc tối hậu là sự giải thoát khỏi các pháp hành. Cho nên, dạng hạnh phúc cao nhất là hạnh phúc của Níp-bàn (Nibbāna), sự đoạn tuyệt tất cả những phiền não. Đức Phật trình bày cho chúng ta những dạng hạnh phúc khác nhau, cái này ở trên cái kia. Hạnh phúc của thiền (jhāna) là một hạnh phúc tốt đẹp, nhưng nó vẫn chưa đủ đối với Đức Phật.

Học viên: Sự chứng đắc các tầng thiền (jhāna) một cách tuần tự là đạo lộ đi đến sự tận diệt tất cả những phiền não phải không ạ?

Giảng sư: Nó không phải là con đường tắt yếu. Nếu các bạn đọc cái bài kinh (sutta), thì nó dường như là như vậy. Các bạn đi qua các tầng thiền (jhāna) từng giai đoạn một. Rồi các bạn chuyển sang thiền minh sát (vipassanā). Khi Đức Phật miêu tả sự chứng đắc quả vị Phật của chính mình, Ngài đã nói rằng Ngài hành thiền niệm hơi thở trước hết. Rồi Ngài đắc sơ, nhị, tam và tứ thiền. Rồi Ngài chứng đắc túc mạng minh (tức là loại thần thông nhớ lại các kiếp sống quá khứ) và vân vân. Chỉ sau khi chứng đắc hai loại thần thông (tức là túc mạng minh và sanh tử minh), Ngài mới hành thiền minh sát (vipassanā). Tức là chỉ đến lúc đó, Ngài mới chuyển sang thiền minh sát (vipassanā). Trước đó, Ngài thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) và chứng đắc các tầng thiền (jhāna). Rồi trong canh cuối của đêm đó, Ngài chuyển sang (hành) thiền minh sát (vipassanā).

Học viên: Đó là lúc Ngài thấy Lý Duyên Khởi phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Ngay lập tức trước khi chúng đạt quả vị Phật, Ngài quán tưởng tên mười hai mối nối của Lý Duyên Khởi và các mối quan hệ của chúng.

Học viên: Vậy thì thấy được các kiếp sống quá khứ và vân vân là có liên quan đến thiền chỉ tịnh (samatha) sao?

Giảng sư: Đúng vậy. Khả năng thấy được các kiếp sống quá khứ là đến từ thiền chỉ tịnh (samatha). Chỉ sau khi chúng đắc các tầng thiền (jhāna), hành giả mới có thể đạt được những loại thần thông này. Chúng ta có thể gọi chúng là những dạng đặc biệt của thiền (jhāna). Thật ra, chúng là một dạng khác của ngũ thiền hoặc tứ thiền. Sau khi chúng đắc ngũ thiền, các bạn phải tu luyện hay phát triển nó một cách đặc biệt để chúng đạt được những loại thần thông này. Cho nên, khi các bạn đọc các bài kinh (sutta), thì giống như là trước hết các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) và rồi các bạn chuyển sang thiền minh sát (vipassanā). Nhưng những Sớ Giải về sau này nói rằng các bạn có thể bỏ qua thiền chỉ tịnh (samatha) và thực hành ngay thiền minh sát (vipassanā). Những người thực hành theo cách này được gọi là “những hành giả thiền minh sát (vipassanā) khô”. Điều đó có nghĩa là họ không thực hành thiền chỉ tịnh (samatha).

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Hôm nay, chúng ta đi đến nhị thiền, tam thiền và rồi tứ thiền. Tôi nghĩ phần chuyển ngữ trên các bản giấy thì dễ hiểu và rõ ràng hơn<sup>1</sup>. Các bạn hãy nhìn vào các phần chuyển ngữ.

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không rõ ngài Silānanda đang ám chỉ đến bản dịch nào.

## 11. Nhị Thiên

Sau khi chứng đắc sơ thiên, khi hành giả muốn chứng đạt nhị thiên, điều đầu tiên hành giả nên làm là tìm khuyết điểm của sơ thiên. Sau khi chứng đạt sơ thiên, hành giả nghĩ rằng nó chưa đủ tốt. Với sơ thiên, có năm chi thiên – tâm, tứ, hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm. Hành giả này sau khi chứng đắc sơ thiên thấy được nguy hại trong việc gần gũi với các triền cái. Bằng việc vượt qua các triền cái, vị đó đã có thể chứng đắc sơ thiên. Khi vị đó chứng đắc sơ thiên, nó không bị chi phối hay bị ảnh hưởng bởi các triền cái, nhưng nó đi cùng với tâm và tứ và vân vân. Bây giờ, hành giả tìm khuyết điểm với tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Hành giả cố gắng trở nên lãnh đạm với hai chi thiên này. Hành giả cố gắng loại bỏ chúng. Khi hành giả có thể loại bỏ chúng, thì hành giả sẽ chứng đạt nhị thiên.

Sau khi đạt được sơ thiên, hành giả cố gắng chứng đạt năm loại tinh thông, như là nhập thiên nhanh, xuất thiên nhanh và vân vân. Trong đoạn văn 138: “Khi hành giả xuất khỏi sơ thiên, tâm (vitakka) và tứ (vicāra) trông có vẻ thô đối với ông ta khi ông ta xem xét lại những chi thiên với niệm và tỉnh thức.”<sup>1</sup> Vị đó nhập vào sơ thiên và xuất ra khỏi sơ thiên. Rồi vị đó xem lại các chi thiên của tầng thiên (jhāna) đó. Có năm chi thiên trong sơ thiên. Khi hành giả xem lại chúng, tâm và tứ trông có vẻ thô đối với vị đó, trong khi hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā) trông có vẻ yên bình.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi xuất sơ thiên, tâm, tứ đối với hành giả bây giờ thành thô, khi vị ấy quan sát các thiên chi với chánh niệm” trong đoạn văn số 138.

“Rồi hành giả ghi niệm lại cùng ấn tướng ‘đất, đất’ trong tâm trí của mình nhiều lần.”<sup>1</sup> Như vậy, sau khi xem lại các chi thiền (ND: của sơ thiền), vị đó trú trên quang tướng mà vị đó có được trong những giai đoạn chuẩn bị. Vị đó bắt quang tướng đó làm đối tượng của thiền và tập trung vào nó, niệm ‘đất, đất’ đi lại nhiều lần “với mục đích từ bỏ những chi thiền thô và chứng đạt những chi thiền an lạc.”<sup>2</sup>

“Biết rằng bây giờ nhị thiền sẽ sanh lên”<sup>3</sup> – chúng ta phải chỉnh sửa cái này lại. Nó phải nên là “Khi nhị thiền gần sanh lên”, chứ không phải ‘biết rằng’. Vị đó không biết khi nào nó sẽ sanh lên. Đây là thành ngữ Pāli. Tôi đã nói cho các bạn về điều này từ trước. “Khi nhị thiền gần sanh lên, tâm hướng ý môn sanh lên trong vị đó với cùng kasina đất làm đối tượng của nó, làm gián đoạn dòng hữu phần.”<sup>4</sup>

Nếu các bạn nhìn vào biểu đồ sơ thiền (Bh Bh M P U A G Jh Bh), cùng lộ tâm sanh lên ở đây. Sau khi cắt ngang dòng hữu phần (bhavaṅga), ‘M’ sanh lên (‘M’ = tâm hướng ý môn (manodvārāvajjana). Rồi có bốn sát-na đồng lực dục giới (P, U, A, G) và sát-na thứ năm là thiền ‘Jh’ (jhāna). Đối với người lợi căn, tức là có trí tuệ nhạy bén, thì chỉ sẽ có ba đồng lực (javana) dục giới (U, A, G) và sát-na thứ tư là thiền (jhāna).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi hành giả đem tướng ấy trở lại trong tâm ‘đất, đất’ lập đi lập lại” trong đoạn văn số 138.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “với mục đích từ bỏ những thiền chi thô và đạt đến những thiền chi an tịnh” trong đoạn văn số 138.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “biết rằng nhị thiền sẽ sanh khởi trong tâm” trong đoạn văn số 138.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “biết rằng nhị thiền sẽ sinh khởi trong tâm, hành giả liền phát sinh ‘ý môn hướng tâm’ (manodvāra: ý môn, āvajjana: hướng tâm; mind-door adverting) với cùng một lúc một kasina đất làm đối tượng, gián đoạn dòng hữu phần” trong đoạn văn số 138.

“Tâm hướng ý môn sanh lên trong vị đó với cùng kasīṇa đát làm đối tượng của nó, làm gián đoạn dòng hữu phần. Sau đó, bốn hoặc năm đồng lực (javana) chạy vụt qua với cùng đối tượng (tùy thuộc vào người đó là lợi căn hay độn căn), với đồng lực cuối cùng trong số đó là đồng lực (javana) sắc giới (rūpāvacara).” Ở đây, nó là nhị thiền. “Những đồng lực còn lại là dục giới như đã được trình bày.”<sup>1</sup> ‘Những đồng lực còn lại’ có nghĩa là bốn hoặc ba đồng lực đi trước.

Bây giờ đến phần chuyên ngữ của phần miêu tả nhị thiền. Tôi đã có phần dịch mới. Nó không thể được sử dụng cho tất cả mọi người (ND: tức là câu cú chưa được chín chu), nhưng cho lớp học thì nó tốt hơn nhiều.

“Với sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra) (Điều này có nghĩa là việc vượt qua tâm và tứ), hành giả nhập vào và an trú trong nhị thiền, vốn sanh lên ở bên trong và (nghĩa đen) là niềm tin và làm khởi lên sự nhất tâm, hoặc vốn làm sáng rõ tâm trí và làm khởi lên sự nhất tâm, không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra), và được sanh ra từ định với hỷ (pīti) và lạc (sukha) hoặc với hỷ (pīti) và lạc (sukha) được sanh ra từ định.” Đây là sự miêu tả nhị thiền. Bất kỳ khi nào nhị thiền được miêu tả, thì những câu văn khuôn mẫu này được dùng, lặp đi lặp lại nhiều lần trong các bài kinh (sutta) và trong Thắng Pháp (Abhidhamma).

Phần đầu là ‘với sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra)’. ‘Sự lặng yên’ có nghĩa là sự từ bỏ tâm (vitakka)

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hành giả liền phát sinh ‘ý môn hướng tâm’ (manodvāra: ý môn, āvajjana: hướng tâm; mind-door adverting) với cùng một lúc một kasīṇa đát làm đối tượng, gián đoạn dòng hữu phần. Sau đó, bốn, năm tốc hành tâm khởi trên cùng một đối tượng, tốc hành tâm cuối thuộc sắc giới nhị thiền, còn các tâm còn lại thuộc dục giới” trong đoạn văn số 138.

và tứ (vicāra). Khi hành giả muốn chứng đạt nhị thiền, vị đó phải từ bỏ tâm (vitakka) và tứ (vicāra).

Do bởi sự loại bỏ tâm (vitakka) và tứ (vicāra), ‘hành giả nhập vào và an trú trong nhị thiền, vốn sanh lên ở bên trong’. Thiền (jhāna) sanh lên ở trong tâm trí của vị đó. Như vậy, nó không sanh lên ở trong những người khác hoặc những vật bên ngoài. Do đó, nó là ở bên trong.

‘Là niềm tin và làm khởi lên sự nhất tâm’ – các bạn sẽ tìm thấy phần này trong đoạn văn 142. Trong Pāli, từ được dùng là *sampasādanam*. Nó có nghĩa là niềm tin, tức là tín (*saddhā*). Các bạn có lẽ còn nhớ *saddhā*. Nó là một trong 52 tâm sở (*cetasika*). *Saddhā* là niềm tin, tức là tín. Ở đây, chính thiền (*jhāna*) được gọi là niềm tin, hay tín. Đây là cách nói hình tượng. Nhưng ý nghĩa (muốn nói) là thứ hay cái mà được đi cùng với niềm tin hay được đi cùng với tín. Đối với lớp học này, chúng ta có thể nói là “là niềm tin”, nhưng với mục đích chung thì chúng ta nên nói là “là cái có niềm tin”, tức là cái hay thứ sanh lên cùng với niềm tin, tức là tín (*saddhā*). Chức năng của niềm tin hay tín là làm sáng tỏ tâm trí có ngờ vực hoặc có hoài nghi và những điều khác nữa.

‘Và làm khởi lên sự nhất tâm’ – ‘sự nhất tâm’ thật ra có nghĩa là định. Còn có một sự giải thích khác nữa. Đó là pháp làm sáng rõ tâm trí và làm sanh lên sự nhất tâm. Các thuật ngữ Pāli được trình bày trong phần ghi chú #42.<sup>1</sup> Câu chú thích Pāli là “*sampasādanam cetaso ekodibhāvam*”. ‘*Cetaso*’ có nghĩa là ‘của tâm trí’. Nó đi giữa hai từ ‘*sampasādanam*’ và ‘*ekodibhāvam*’. Từ “*cetaso*” có thể được nối với từ ‘*sampasādanam*’ hoặc với từ

<sup>1</sup> ND: Đây là phần ghi chú trong bản dịch tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli.



‘ekodibhāvam’. Khi nó được nối với từ đầu ‘sampasādanam’, nó có nghĩa là làm sáng rõ, làm trong sáng tâm trí, hoặc là thứ làm sáng rõ tâm trí. Khi nó được nối với từ sau ‘ekodibhāvam’, thì nó có nghĩa là làm sanh lên sự nhất tâm và ‘cetaso’ có nghĩa là ‘của tâm trí’. Như vậy, ‘cetaso’ có thể được nối với từ trước hoặc với từ sau. Đó là những gì được giải thích trong hai đoạn văn 142 và 143.

‘Không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra) và được sanh ra từ định’ – điều đó có nghĩa là sau khi chứng đạt được sơ thiền, hành giả thực hành thiền và chứng đắc nhị thiền. Nhị thiền được nói là được làm duyên bởi định của sơ thiền hoặc là do định của sơ thiền tạo ra. Hoặc nó được đi cùng với định khi nó sanh lên. Ở đây, ‘định’ có thể được xem là định với sơ thiền hoặc định với nhị thiền. Cái nào cũng được.

‘Được sanh ra từ định và được đi kèm theo bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha)’ là một sự giải thích. Đó là ‘với hỷ (pīti) và lạc (sukha) được sanh ra từ định’. Hỷ (pīti) và lạc (sukha) ở đây được duyên lên bởi định và do đó, chúng được nói là được sinh ra từ định. Đây là sự giải thích của nhị thiền.

Một người chứng đạt được nhị thiền sau khi từ bỏ, sau khi loại bỏ tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Thiền (jhāna) này là nội tại, ở bên trong. Thiền (jhāna) này làm sáng rõ tâm trí và làm sanh lên sự nhất tâm. Thiền (jhāna) này là không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Thiền (jhāna) này được sanh ra từ định và được đi kèm theo bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha), hoặc nó được đi kèm theo bởi hỷ (pīti) và lạc (sukha) được sinh ra từ định.

Rồi có một vài vấn đề. Chúng được giải thích tất cả ở đây. Ở đây nói rằng nhị thiền có niềm tin. Điều đó có nghĩa

là nhị thiên được đi kèm theo bởi tâm sở tín (cetasika saddhā). Tâm sở tín này cũng đi kèm với sơ thiên. Các bạn hãy nhìn vào đoạn văn 144: “nó có thể được hỏi rằng: nhưng chẳng phải niềm tin này cũng tồn tại trong sơ thiên sao, và định này cũng ở dưới tên gọi ‘nhất tâm’ sao?”<sup>1</sup> Trong sơ thiên, một số tâm sở (cetasika) sanh lên và trong số chúng là tín (saddhā) và nhất tâm (tức là định). Rồi tại sao chỉ có nhị thiên mới được nói là có tín và nhất tâm? Chúng cũng có trong sơ thiên mà. Vấn đề này được nhà chú giải (tức là Thanh Tịnh Đạo) giải quyết ở đây.

“Nó có thể được trả lời như sau: Đó là vì sơ thiên chưa đủ niềm tin do sự khuấy động được tạo ra bởi tâm và tứ.”<sup>2</sup> Khi tầm (vitakka) và tứ (vicāra) có mặt, chúng đẩy tâm vào đối tượng này, đối tượng kia. Chúng có khuynh hướng làm rối trí. Khi có tầm (vitakka) và tứ (vicāra) trong thiên (jhāna), tín (saddhā) không đủ tốt. Nó không làm sáng rõ hoàn toàn. Nó không đủ niềm tin. “Nó giống như nước bị làm gợn lên bởi sóng. Đó là lý do tại sao, mặc dầu tín có tồn tại trong đó (sơ thiên), nhưng nó không được gọi là ‘niềm tin’. Và ở đó cũng vậy, định không hoàn toàn hiện rõ do vì thiếu niềm tin trọn vẹn.”<sup>3</sup> Khi tín (saddhā) không mạnh, thì định cũng không mạnh ở đó. Đó là lý do tại sao nó không được gọi là ‘làm sanh lên định’ hoặc ‘làm sanh lên sự nhất tâm’.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người ta có thể hỏi: nhưng Sơ thiên không có niềm tin và định hay như tâm ấy hay sao?” trong đoạn văn số 144.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì sơ thiên chưa hoàn toàn có niềm tin, do tình trạng dao động của tầm, tứ gây nên” trong đoạn văn số 144.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như làn sóng lăn tăn trên mặt nước. Bởi vậy, mặc dù ở sơ thiên vẫn có tín mà chưa được gọi là nội tín và sự tập trung cũng chưa hoàn toàn vì thiếu niềm tin viên mãn ấy, nên định ở đây cũng chưa được gọi là ‘nhất tâm’” trong đoạn văn số 144.

Học viên: Đó có phải là dạng cao nhất của định không?

Giảng sư: Không, chưa phải. Đây chỉ mới là giai đoạn thứ hai hay tầng thứ hai của định. Chúng ta sẽ có giai đoạn thứ ba và thứ tư nữa. Trong những chương về sau, chúng ta cũng sẽ đi đến các tầng thiền (jhāna) vô sắc. Đây chỉ là giai đoạn thứ hai của định.

“Đây có thể được hiểu là nguyên nhân tại sao chỉ có tầng thiền (jhāna) này được miêu tả theo cách như vậy. Nhưng chừng này thật ra là cũng được trình bày trong Vibhaṅga (Bộ Phân Tích) với các từ ‘Niềm tin là tín’.”<sup>1</sup> Và vân vân. Mặc dầu tín và định có tồn tại trong sơ thiền, nhưng sơ thiền không được miêu tả là có tín và định vì chúng không đủ mạnh ở đó. Tại sao chúng không đủ mạnh? Vì có sự khuấy động của tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Trong nhị thiền, không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra) làm quấy nhiễu chúng, cho nên chúng trở nên mạnh lên. Đó là lý do tại sao chỉ có tầng thiền (jhāna) thứ hai này được miêu tả là “có niềm tin và làm sanh lên sự nhất tâm”.

Học viên: Như vậy có nghĩa là chúng ta không cần tầm (vitakka) và tứ (vicāra) để tạo nên định và tín phải không?

Giảng sư: Thật ra, tầm (vitakka) và tứ (vicāra) không phải là những chướng ngại thật. Chúng ta có thể nói rằng chúng chỉ là những dạng quấy nhiễu nào đó đối với định mạnh. Sơ thiền cũng có định mạnh, nhưng so với nhị thiền thì nó không mạnh lắm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vibhaṅga: ‘Sampasādanam’ (tín) là niềm tin” trong đoạn văn số 145.

Học viên: Chúng ta cần tầm (vitakka) và tứ (vicāra) để chứng đạt sơ thiên phải không?

Giảng sư: Đúng vậy. Rồi sau khi chứng đạt sơ thiên, các bạn loại bỏ chúng để chứng đắc nhị thiên. Các bạn biết là ban đầu, khi định chưa được mạnh, các bạn cần tầm (vitakka) để hỗ trợ cho việc tâm trí bám trên đối tượng. Sau khi chứng đắc nhị thiên, tâm trí không cần tầm (vitakka) đưa nó đến đối tượng nữa. Nhị thiên loại bỏ hay loại trừ tầm (vitakka) và tứ (vicāra).

Chúng ta đã giải quyết được một vấn đề. Vấn đề khác là nhị thiên được miêu tả là không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Câu văn thứ nhất cũng có nghĩa là nó không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Tại sao lại có sự lặp lại? Chúng ta có ‘với sự lặng yên (hay sự loại bỏ) của tầm (vitakka) và tứ (vicāra)’ trong phần đầu và ở đây ‘nhị thiên là không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra)’. Nhà chú giải trình bày hai hoặc ba sự giải thích cho việc lặp lại này.

Sự giải thích thứ nhất ở trong đoạn văn 146. Sự giải thích thứ nhất như sau: để đạt được những tầng thiên (jhāna) cao hơn, các bạn phải loại bỏ những chi thiên thô hơn. Để cho các bạn hiểu điều này, nhóm từ trên được lặp lại ở đây. Cho nên, ‘với sự lặng yên của tầm (vitakka) và tứ (vicāra)’ và ‘nó là không có tầm (vitakka) và tứ (vicāra)’ được lặp lại. Đó là một nguyên nhân. Nó được lặp lại để nêu lên rằng, chỉ bằng cách loại bỏ các yếu tố thô trong các tầng thiên (jhāna) thấp hơn, các bạn mới chứng đắc được những tầng thiên (jhāna) cao hơn. Đó là một giải thích.

Một sự giải thích khác là nhóm từ ‘với sự lặng yên của tầm (vitakka) và tứ (vicāra)’ là nguyên nhân tại sao thiên (jhāna) này có tín và nhất tâm. Nó vạch ra điều đó. Nó không chỉ đơn giản nêu lên sự vắng mặt của tầm (vitakka)

và tứ (vicāra), mà nó vạch ra rằng do bởi sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra), tầng thiền (jhāna) này mới được gọi là “niềm tin và thiền (jhāna) này làm sanh lên sự nhất tâm”. Để nêu lên mối quan hệ nhân quả, hai phần này được trình bày ở đây.

Học viên: Điều này là tự nguyện phải không? Điều này giống như nói rằng hành giả bỏ rơi tâm (vitakka) và tứ (vicāra) một cách tự nguyện để chứng đạt thiền (jhāna) cao hơn.

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Nhưng điều đó lại sanh lên một cách tự nhiên phải không?

Giảng sư: Đúng vậy, khi nó sanh lên, thì nó tự nhiên sanh lên. Nhưng trước khi thiền (jhāna) đó sanh lên, các bạn phải thực hành thiền. Trong khi các bạn thực hành thiền, các bạn phải có chủ ý từ bỏ tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Nếu các bạn không thể loại bỏ được tâm (vitakka) và tứ (vicāra), thì các bạn không thể chứng đạt được nhị thiền.

Học viên: Chúng ta loại bỏ chúng thông qua việc có nhiều định hơn?

Giảng sư: Đúng vậy. Các bạn làm khởi sanh lên sự lãnh đạm đối với tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Điều đó chỉ bằng suy nghĩ. Sau khi các bạn xuất khỏi thiền (jhāna), các bạn quán chiếu lại hoặc tập trung vào các chi thiền. Vì các bạn tìm thấy khuyết điểm của tâm (vitakka) và tứ (vicāra), cho nên, chúng trông có vẻ thô. Những chi thiền khác lại trông có vẻ tế. Các bạn loại bỏ hai chi thiền thô này khi các bạn chứng đạt nhị thiền.

Sự loại bỏ tâm (vitakka) và tứ (vicāra) là nhân. Nhị thiền với tín và làm sanh lên sự nhất tâm là quả. Nhóm từ trong phần đầu được trình bày ở đây để nêu lên mối quan hệ nhân quả này.

Rồi có một nguyên nhân khác nữa được trình bày. Nhóm từ trong phần sau ‘không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra)’ chỉ có nghĩa là sự vắng mặt của tâm (vitakka) và tứ (vicāra), không có gì hơn. Nhóm từ thứ nhất không chỉ có nghĩa là không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra), mà còn có nghĩa là nó không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra) vì chúng đã được loại bỏ. Như vậy, trong trường hợp này, nhóm từ thứ nhất là nhân cho nhóm từ thứ hai. Vì tâm (vitakka) và tứ (vicāra) được làm cho lặng yên hoặc vì chúng được loại bỏ, cho nên không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra) trong nhị thiền. Để chỉ ra điều đó, hai nhóm từ này được trình bày hay được nêu lên trong phần miêu tả về nhị thiền.

Rồi nó được sanh ra từ định. Hỷ (pīti) và lạc (sukha) là cũng như vậy, tức là nên được hiểu tương tự như trong sơ thiền.

“Được sinh ra từ định” – ở đây cũng có vấn đề. Sơ thiền cũng được sinh ra từ định. Nếu các bạn không có định, các bạn không thể chứng đạt thiền (jhāna), hoặc các bạn thậm chí không thể có được cận định, tức là trạng thái có trước thiền (jhāna). Nếu các bạn không có định, các bạn không thể chứng đắc được bất kỳ tầng thiền (jhāna) nào hoặc thậm chí giai đoạn cận định. Cho nên, tại sao nhị thiền này lại được miêu tả là “được sinh ra từ định”? Một lần nữa, ở đây, định của sơ thiền không mạnh bằng định của nhị thiền. Một lần nữa, nhị thiền thì có định mạnh hơn vì nó không bị khuấy động bởi tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Khi

tâm (vitakka) và tứ (vicāra) được loại bỏ, định trở nên rất mạnh và tâm trí trở nên rất trong sáng. Đề ca ngợi hay khen tụng nhị thiền, ở đây miêu tả nó là “được sinh ra từ định”. Chúng ta phải hiểu rằng không chỉ nhị thiền mới được sinh ra từ định mà sơ thiền cũng vậy.

Trong đoạn văn 148 khoảng giữa đoạn: “tuy nhiên, chỉ có định này mới thật xứng đáng được gọi là ‘định’ do bởi niềm tin hoàn toàn của nó.”<sup>1</sup> ‘Niềm tin’ ở đây có nghĩa là sự làm sáng tỏ hoàn toàn, sự trong sáng hoàn toàn.

“Và sự bất động cực lớn”<sup>2</sup> – các bạn hiểu gì với từ “sự bất động”?

Học viên: Cái gì đó đứng yên, phẳng lặng.

Giảng sư: Đứng yên, phẳng lặng, đứng vậy. Không di chuyển. Tôi nghĩ ‘sự vô cùng phẳng lặng’ có lẽ là tốt hơn ở đây. Thuật ngữ Pāli là ‘achala’. ‘Achala’ có nghĩa là không chuyển động. Tôi nghĩ dịch giả (ND: ngài Ñāṇamoli) muốn dịch sát nghĩa nên ngài đã dùng từ bất động, nhưng từ đó có thể có nghĩa một cái gì đó khác hơn là sự phẳng lặng của tâm trí. Cho nên, có sự phẳng lặng vô cùng do bởi sự vắng mặt của tâm (vitakka) và tứ (vicāra).

Trong đoạn văn 147: “Hơn nữa, niềm tin này có từ việc làm tĩnh lặng, không phải bóng tối của phiền não, mà là tâm và tứ”<sup>3</sup> – thật ra từ Pāli ở đây (kilesakāluṣṣiya) không phải là bóng tối. Từ đó có nghĩa là sự vắng mặt, sự u ám của tâm trí. Nó không phải là bóng tối. Tâm trí luôn luôn trong sáng. Cho nên, nó là sự vắng mặt của phiền não.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “song chỉ có định nhị thiền mới đáng gọi là ‘định’ vì niềm tin hoàn toàn của nó” trong đoạn văn số 148.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tuyệt đối bất động” trong đoạn văn số 148.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH bỏ qua, không dịch chi tiết này trong đoạn văn 147.

Có bao nhiêu chi thiền trong nhị thiền? Có ba – hỷ (pīti), lạc (sukha), và nhất tâm (ekaggatā). Nó loại bỏ hai chi thiền – tầm (vitakka) và tứ (vicāra).

Rồi chúng ta đi đến tam thiền. Bây giờ, các bạn tìm thấy lỗi hay khuyết điểm của hỷ (pīti). Các bạn sẽ loại bỏ từng chi thiền một.

Trong đoạn văn 151: “Khi nhị thiền đã được chứng đạt theo cách này, và hành giả (đã) có sự tinh thông theo năm cách như đã được miêu tả, thì vào lúc xuất ra khỏi nhị thiền vốn đã quen thuộc bây giờ, hành giả có thể lưu ý đến những khuyết điểm của nó như sau: Sự chứng đắc này bị đe dọa bởi sự gần kề của tầm và tứ.”<sup>1</sup> Mặc dầu tầm (vitakka) và tứ (vicāra) không có trong nhị thiền, nhưng nó gần với sơ thiền vốn có tầm (vitakka) và tứ (vicāra). Cho nên, nó (tức là nhị thiền) gần với tầm và tứ.

“Bất cứ cái gì trong nó thuộc về hỷ, thuộc về sự phấn khích tinh thần, thì chỉ ra hoặc tuyên bố sự thô thiển của nó.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là các yếu tố của nó là yếu do bởi sự thô thiển của hỷ (pīti), vốn được miêu tả như sau trong các bài kinh (sutta): “Nhị thiền này được tuyên bố là thô với chính chi hỷ (pīti) đó vì nó là sự phấn khích tinh thần.” Khi các bạn trải nghiệm hỷ (pīti), các bạn [có cảm giác giống như] là cái gì đó bay nổi trên bề mặt. Hỷ (pīti) có chức năng làm phấn khích tâm trí. Bây giờ, vị hành giả này muôn tâm trí của mình rất bình an và lắng đọng. Bây giờ, vị đó tìm thấy lỗi hay khuyết điểm với hỷ (pīti). “Các yếu tố của nó bị làm yếu đi do bởi sự thô thiển của hỷ (pīti) như đã

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi nhị thiền đã được đạt với cách ấy và hành giả làm chủ được 5 phương diện nói trên thì khi xuất khỏi nhị thiền đã quen thuộc, hành giả có thể quán sát những khuyết điểm của nó như sau: thiền này bị đe dọa vì gần tầm, tứ” trong đoạn văn số 151.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hỷ lạc trong đó còn thô” trong đoạn văn số 151.



được trình bày. Vị đó có thể mang tam thiên, tức là yên lặng [hơn nhị thiên], đến cho tâm trí và như vậy, chấm dứt sự dính mắc vào nhị thiên và tiến hành việc cần làm để chúng đăc tam thiên.”<sup>1</sup>

“Khi vị đó xuất khỏi nhị thiên, hỷ (pīti) trông có vẻ thô đối với vị đó khi vị đó phản khán hay xem xét lại các chi thiên với niệm và sự tỉnh thức hoàn toàn, trong khi lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā) lại trông có vẻ an bình. Rồi khi vị đó mang lại cùng ấn tượng ‘đất, đất’ đó đến tâm mình, với mục đích từ bỏ các yếu tố thô và chúng đạt các yếu tố an lạc, khi tam thiên gần sanh lên (chứ không phải ‘biết rằng’), tâm hướng ý môn sanh lên trong vị đó với cùng kasiṇa đát làm đối tượng của nó, làm gián đoạn dòng hữu phần.”<sup>2</sup> Phần còn lại là như trước.

## 12. Tam Thiên

Bây giờ chúng ta đến tam thiên. Tam thiên được miêu tả bằng những cụm từ hay những câu văn đã được sắp đặt [theo khuôn mẫu]. Chúng ta có sự chuyên ngữ trên tờ giấy: “Thêm cùng với sự phai mờ đi của hỷ (pīti), hành giả trú trong xả, và chánh niệm và tỉnh giác”<sup>3</sup> và vân vân. Từ ‘thêm cùng’ ở đây được nói đến với nghĩa kết nối. Với

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hi lạc trong đó còn thô. Hành giả có thể nghĩ đến tam thiên xem an tịnh hơn, do vậy chấm dứt bám víu nhị thiên và bắt đầu làm những gì cần để đăc tam thiên” trong đoạn văn số 151.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi xuất nhị thiên, hành giả thấy hi là thô khi quán sát các thiên chi, với chánh niệm tỉnh giác và lạc, nhứt tâm là an tịnh. Rồi vị ấy khởi tướng ấy trở lại nhiều lần trong tâm "đất, đất" với mục đích từ bỏ pháp thô, đạt đến pháp tế và biết tam thiên sẽ khởi. Lúc ấy "ý môn hướng tâm" khởi lên, cùng một đối tượng là đất, ngăn chặn (gián đoạn) Hữu phần” trong đoạn văn số 152.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác” trong đoạn văn số 153.

‘thêm cùng’, chúng ta có thể kết nối những yếu tố khác. Chúng được miêu tả trong những dấu ngoặc vuông. ‘Với sự lãnh đạm dành cho’ – đó là sự phai mờ đi. “Thêm cùng với sự phai mờ đi và lặng yên của hỷ (pīti)”, như vậy ở đây trong trường hợp đầu tiên, ‘thêm cùng’ kết nối ‘sự lặng yên [của hỷ (pīti)]’. ‘Sự lặng yên’ thì [đã] được nhắc đến trong nhị thiên. Điều này giống như là sự đề cập đó được mang [từ sự miêu tả nhị thiên] đến đoạn văn miêu tả tam thiên. ‘Thêm cùng với sự phai mờ đi’ có nghĩa là với sự phai mờ đi và lặng yên của hỷ (pīti).

Nó cũng có thể truyền tải một điều gì khác nữa. Trong trường hợp đó, với sự khắc phục (Đó là sự phai mờ đi) của hỷ (pīti), và sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Nó có thể có nghĩa là một trong hai điều này.

“Thêm cùng với sự phai mờ đi của hỷ (pīti)” đơn giản có nghĩa là với sự lãnh đạm dành cho và sự lặng yên của hỷ (pīti), hoặc sự khắc phục của hỷ (pīti) và sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra).

“Vị đó an trú trong xả và chánh niệm và tỉnh giác và trải nghiệm lạc (sukha) (Ở đây, lạc (sukha) là cả thể xác lẫn tinh thần) với tổ hợp tinh thần của mình; vị đó nhập vào và trú trong tam thiên, một trạng thái mà các bậc Thượng Nhân tuyên bố (về người mà đã chứng đạt tam thiên): vị đó có xả, vị đó chánh niệm và an trú trong lạc (sukha).”<sup>1</sup> Đây là tam thiên.

Học viên: Vị đó trải nghiệm lạc (sukha) cả thân xác lẫn tinh thần với tổ hợp tinh thần của mình?

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ly hi, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ, hành giả chứng và trú tam thiên, một trạng thái mà các bậc thánh đã tuyên bố: ‘Người nào có xả, và chánh niệm, người đó trú trong an lạc’” trong đoạn văn số 153.

Giảng sư: Tôi sẽ giải thích sau. Tâm (vitakka) và tứ (vicāra) được làm lặng yên. Chúng không sanh lên với nhị thiền. “Với sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra)” được nói lại một lần nữa để xung tụng/ca ngợi tam thiền. Trong việc xung tụng/ca ngợi tam thiền, một vài điều miêu tả về những tầng thiền (jhāna) khác được lặp lại ở đây. Đây là những gì Sớ Giải giải thích. Thật ra, không có tâm (vitakka) hoặc tứ (vicāra) trong nhị thiền, nói gì đến tam thiền. (Nhưng) để nêu lên cách thức chứng đạt những tầng thiền (jhāna) cao hơn và để xung tụng/ca ngợi tam thiền, chúng cũng được nói đến ở đây. Sự lặng yên của tâm (vitakka) và tứ (vicāra) là cách thức hay điều kiện để đạt được tam thiền.

“Vị đó an trú trong xả”<sup>1</sup> – liên quan đến từ ‘xả’, Sớ Giải trình bày cho chúng ta mười loại upekkhā (Chúng ta hãy dùng từ Pāli). Khi nào các bạn thấy từ ‘upekkhā’ trong Pāli, điều rất quan trọng là các bạn phải hiểu nó ám chỉ nghĩa gì. Ít nhất thì các bạn nên biết rằng ‘upekkhā’ có nghĩa là cảm thọ hoặc nó có nghĩa là xả. Xả ở đây thì không phải là cảm thọ. Xả ở đây là sự quân bình, không thiên vị. Quân bình, không thiên vị là một trong các tâm sở (cetasika). Cảm thọ cũng là một trong các tâm sở (cetasika). Cảm thọ xả (upekkhā) thì khác với sự quân bình, không thiên vị (upekkhā). Các bạn phải hiểu ít nhất là được chừng này. Bất kỳ khi nào các bạn tìm thấy từ ‘upekkhā’, các bạn phải suy ngẫm xem nó có nghĩa là cảm thọ xả (upekkhā) hay là sự quân bình, không thiên vị (upekkhā).

Upekkhā đến từ ‘upa’ và ‘ekkhā’. Điều đó được giải thích trong đoạn văn 156. “Nó ngấm nhìn [các sự vật] khi chúng sanh lên (UPApattito IKKHATI), cho nên nó là sự

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trú xả” trong đoạn văn số 156.

bình thản hay trầm tĩnh (upekkhā); nó ghi nhận một cách quân bình, ghi nhận không đi cùng với sự thiên vị (a-pakkhapatita), là ý nghĩa (ở đây).”<sup>1</sup>

Có mười loại upekkhā. Thứ nhất được gọi là 'sự quân bình sáu chi'. Đó là sự quân bình được tìm thấy trong tâm trí của các bậc A-la-hán (Arahant). “Ở đây, vị tỳ-kheo (bhikkhu) với các lậu hoặc đã được đoạn diệt (Đó là bậc A-la-hán (Arahant)) không hân hoan cũng không u sầu khi thấy cảnh sắc với con mắt: vị đó an trú trong sự quân bình, chánh niệm và tỉnh giác.”<sup>2</sup> Vị A-la-hán (Arahant) dầu có thấy cảnh tốt hay cảnh xấu, ngài cũng không cảm thấy hân hoan hay buồn rầu về cảnh đó. Ngài vô tư, tức là không thiên vị đối với những cảnh này. Ngài có thể giữ được sự quân bình khi đối diện với các đối tượng vừa lòng và không vừa lòng. Đó là một trong những đặc tính của những vị A-la-hán (Arahant). Đó là vì các bậc A-la-hán (Arahant) đã tẩy trừ tất cả những phiền não. Và do đó, các ngài không hân hoan với việc dính mắc vào các sự việc và cũng không cảm thấy khó chịu bởi những thứ không hài lòng, không được khao khát.

Tiếp theo là tâm xả, tức là một Phạm trú. Tâm xả là một trong tứ vô lượng tâm. “Vị đó trú, hướng về một phương với tâm tràn đầy xả phạm trú.”<sup>3</sup> Đó là không ghét

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “upekkhā (xả) có nghĩa là ngắm nhìn sự vật khi chúng xảy ra (Upapattito lkkhati), sự vật xảy ra như thế nào thì nhìn nó như thế ấy, nghĩa là nhìn một cách thân nhiên, không thêm bớt không thành kiến” trong đoạn văn số 156.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một tỳ kheo đã đoạn tận lậu hoặc, thì không vui cũng không buồn khi thấy một sắc pháp với mắt: vị ấy trú xả, chánh niệm tỉnh giác” trong đoạn văn 157.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả” trong đoạn văn số 158.

cũng không thương. Nó là quán nhìn với sự không thiên vị, với sự quân bình.

Tiếp theo là xả, tức là một yếu tố giác ngộ. Có bảy yếu tố giác ngộ, và xả là một trong số chúng. “Hành giả phát triển xả giác chi nương tựa/phụ thuộc vào sự từ bỏ.”<sup>1</sup> Như vậy, nó là pháp trung lập ‘trong các trạng thái cùng sanh lên’. Thật ra, nó là pháp trung lập trong số những trạng thái cùng sanh lên (ND: tức là các tâm sở). Pháp trung lập hay trạng thái dung hòa là một trạng thái cùng sanh lên (ND: tức là một tâm sở). Trong số những trạng thái cùng sanh lên với tâm, đây là pháp trung lập, đây là trạng thái dung hòa. Đây là một trong các yếu tố giác ngộ.

Tiếp theo là xả, tức là sự quân bình của năng lực hay của sự tinh cần. ‘Năng lực’ được gọi là ‘sự quân bình’ ở đây. Năng lực hay sự tinh cần không nên quá nhiều cũng không nên quá ít. Nó phải ở khoảng giữa, cho nên, nó được gọi là ‘sự quân bình’ ở đây. Thật ra, nó là năng lực hay sự tinh cần (virīya) – “không quá tích cực cũng không quá giải đãi trong sự tinh cần”<sup>2</sup>.

Tiếp theo là xả, tức là sự lãnh đạm hay thái độ thản nhiên về các pháp hành. Loại này sanh lên trong quá trình hành thiền minh sát (vipassanā). Khi hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā) và đạt đến những giai đoạn cao hơn của tuệ minh sát (vipassanā), thì hành giả đạt được loại tuệ hành xả này. Có loại “lãnh đạm hay thản nhiên về việc thấu hiểu sự phản xạ và tư thái đối với các triền cái, vân

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy tu tập xả giác chi liên hệ đến từ bỏ” trong đoạn văn số 159.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không quá tinh cần cũng không quá biếng nhác” trong đoạn văn số 160.

vân, được miêu tả như vậy.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là hành giả không phải nỗ lực giữ tâm trí của mình trên đối tượng. Nó là sự quan sát mà không cần nỗ lực tại thời điểm đó. Hành giả không bị dính mắc vào và cũng không bị khó chịu/bực dọc bởi những gì hành giả thấy.

“Có bao nhiêu loại hành xả sanh lên thông qua định? Có bao nhiêu loại hành xả sanh lên thông qua tuệ minh sát? Tám loại hành xả sanh lên thông qua định (samatha) (Đó là tám tầng thiền (jhāna)). Mười loại hành xả sanh lên thông qua tuệ minh sát.”<sup>2</sup> Khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), thì các bạn đi qua mười loại xả.

Mười loại và tám loại này được trình bày trong phần chú thích 44. “Tám loại là những loại gắn liền với tám tầng thiền (jhāna). Mười loại được gắn liền với bốn Đạo, bốn Quả, không tánh giải thoát, và vô tướng giải thoát.” Thật ra, từ ‘giải thoát’ không được dùng trong Sớ Giải. Nó không phải là ‘không tánh giải thoát’ mà là ‘an trú vào không tánh’, ‘an trú vào vô tướng’. ‘An trú vào không tánh’ có nghĩa là quán tưởng trên sự không tánh của các pháp hành. Hành giả vẫn còn trong giai đoạn của thiền minh sát (vipassanā). Hành giả chưa đến giai đoạn giải thoát, tức là chưa đến giai đoạn của Đạo và Quả. Cho nên, ở đây ‘an trú vào không tánh’ có nghĩa là an trú trên không tánh. ‘An trú vào vô tướng’ có nghĩa là an trú trên các pháp hành vô

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “là thái độ thân nhiên tìm hiểu những phản ứng và tư thái đối với những triền cái v.v... Như luận nói” trong đoạn văn số 161.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có bao nhiêu xả về hành uẩn khởi lên qua định? Có bao nhiêu xả về hành uẩn khởi lên qua tuệ? Tám loại xả đối với các hành khởi lên qua định, 10 loại xả đối với các hành khởi lên qua tuệ” trong đoạn văn số 161. Xin đọc giả lưu ý, ở đây TTD-TH dịch ‘saṅkhārupekkhā’ là ‘xả về hành uẩn’ (trực tiếp từ tiếng Anh – equanimity about formations) là không chính xác, vì ‘saṅkhāra’ (tiếng Anh là ‘formations’) trong trường hợp này có nghĩa là ‘pháp hành’, chứ không có nghĩa là ‘hành uẩn’.

trưởng. Khi hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā), vị đó bắt các pháp hành làm đối tượng. Vị đó quán tưởng trên những pháp hành này là không tánh. Điều đó có nghĩa là trống vắng sự thường hằng, trống vắng sự toại nguyện và trống vắng linh hồn hay bản ngã. ‘Vô tướng’ cũng có nghĩa như vậy. Những yếu tố này là mười loại được đề cập. Khi một người đến được giai đoạn đó, vị đó đạt được hành xả.

Tiếp theo là thọ xả. “Thọ xả là tên gọi cho cảm thọ được biết đến là không khổ không lạc, được miêu tả như thế này: ‘Trong trường hợp mà tâm thiện dục giới sanh lên được đi kèm theo bởi thọ xả.’” Thọ xả là cảm thọ trung tính.<sup>1</sup>

“Xả thuộc minh sát là tên gọi cho sự quân bình trong tính trung lập về sự tra cứu được miêu tả như vậy.”<sup>2</sup> Nó ít nhiều giống với hành xả. Hành xả thì có liên quan đến thiền minh sát (vipassanā) cũng như loại xả này thì có liên quan đến minh sát. “Cái gì tồn tại, cái gì đã trở thành, hành giả từ bỏ cái đó, và hành giả chứng đạt xả.”<sup>3</sup>

Xả như là tính trung lập đặc biệt hay cụ thể, đây là xả thật sự, vốn là một trong những tâm sở. Trong Pāli, nó được gọi là tatramajjhataṭṭā.

“Xả của thiền (jhāna) là tên gọi cho xả tạo sinh ra sự vô tư bình đẳng đến...”<sup>4</sup> Đây cũng không phải là thọ xả. Nó

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi mạn phép dịch thoát cho rõ ý, vì tại đây trong bài giảng bằng tiếng Anh, có sự không thống nhất về cách dùng từ tiếng Anh cho thuật ngữ “upekkhā” chỉ cho thọ xả.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xả thuộc tuệ: là tính cách trung lập đối với sự suy đạt, như sau” trong đoạn văn số 163.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì hiện hữu, cái gì đã trở thành, vị ấy từ bỏ (xả) cái ấy và được xả” trong đoạn văn số 163.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xả thuộc thiền: là tính vô tư bình đẳng (thần nhiên, vô dục) đối với...” trong đoạn văn số 165.

là thiên xả (jhāna upekkhā). Nó là một loại xả đặc biệt hay cụ thể.

Tiếp theo là: “Xả thanh tịnh là tên gọi cho xả đã được thanh lọc, được tẩy trừ khỏi tất cả các đối nghịch, được miêu tả như sau.”<sup>1</sup> Vì nó được thanh lọc khỏi tất cả các đối nghịch, cho nên không có sự thích thú hay tầm cầu trong việc làm lặng yên chúng, vì hành giả đã thành công trong việc làm lặng yên chúng. Sau sự chứng đạt này, hành giả không còn thích thú trong việc làm lặng yên chúng nữa vì chúng đã được làm lặng yên. Đây được gọi là ‘xả thanh tịnh’. Đây cũng là một loại xả đặc biệt hay cụ thể.

“Ở đây, xả là sự quân bình sáu chi, tâm xả là một Phạm trú, xả là một yếu tố giác ngộ, xả như là yếu tố đặc biệt hay cụ thể, xả của thiên (jhāna) và xả thanh tịnh là một loại theo ý nghĩa (‘Một loại theo ý nghĩa’ có nghĩa là một loại theo thực chất hay theo sự thật chân đế), đó là xả như là yếu tố trung lập đặc biệt hay cụ thể.”<sup>2</sup>

“Tuy nhiên, sự khác nhau của chúng là sự khác nhau về địa vị (hay trường hợp), giống như sự khác nhau ở một thực thể như bé trai, thanh niên, người lớn, vị tướng, nhà vua, và vân vân. Cho nên, những loại này nên được hiểu rằng: xả là yếu tố giác ngộ, vân vân, thì không được tìm thấy khi có sự hiện hữu của xả là sự quân bình sáu chi (Tức là chúng là loại trừ tương hỗ); hoặc rằng xả là sự quân bình

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thanh tịnh xả niệm: là loại xả nhờ đã được tịnh chỉ hết các đối lập, được mô tả như sau” trong đoạn văn số 166.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Các loại xả thuộc 6 căn, xả kể như một phạm trú, xả kể như một giác chi, xả kể như tính trung lập đặc biệt, xả thuộc thiên và xả niệm thanh tịnh đều đồng nghĩa là tính trung lập đặc biệt” trong đoạn văn số 167.



sáu chi, vân vân, thì không được tìm thấy khi có sự hiện hữu của xả là yếu tố giác ngộ.”<sup>1</sup>

“Và cũng như những loại này có cùng một ý nghĩa (Tức là cũng như những loại này là giống nhau về bản chất, tức là theo sự thật chân đế), hành xả và xả thuộc minh sát cũng có một ý nghĩa; vì chúng đơn giản là sự hiểu biết hay tuệ (paññā).”<sup>2</sup> Như vậy, hai loại này không phải là xả đặc biệt hoặc cụ thể, mà chúng là sự hiểu biết thật sự, tức là tuệ (paññā) vì chúng sanh lên trong quá trình hành thiền minh sát (vipassanā).

Tại cuối đoạn văn 170: “Xả là sự quân bình của năng lượng hay sự tinh cần và thọ xả là khác lẫn nhau cũng như khác với những loại còn lại.”<sup>3</sup> ‘Xả là sự quân bình của năng lượng hay sự tinh cần’ chỉ có nghĩa là tấn hay cần. ‘Thọ xả’ thì chỉ là loại thọ trung tính.

Có bao nhiêu loại xả tính theo bản chất, tức là tính theo sự thật chân đế (paramattha dhamma)? Bốn – xả đặc biệt hay là hành xả (tatramajjhataṭṭā), tuệ (amoha), cần (virīya) và thọ xả (vedanā). Theo bản chất thì có bốn loại xả (upekkhā). Tính chi tiết thì có mười loại xả (upekkhā). Bất kỳ khi nào chúng ta thấy từ ‘upekkhā’, chúng ta phải hiểu loại xả (upekkhā) nào được nhắc đến ở đây.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng chúng có sai khác về vị trí như sự khác biệt nơi một con người duy nhất từ khi còn là đứa bé trai, đến khi thành thiếu niên, thanh niên, một ông tướng, một ông vua v.v... Bởi thế, về các loại xả này, cần hiểu rằng, khi xả thuộc sáu căn có mặt, thì không có 5 loại xả kia, các xả còn lại cũng thế” trong đoạn văn 167.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tương tự như thế, xả thuộc hành uẩn và xả thuộc tuệ cũng chỉ có một nghĩa, vì chúng chỉ là tuệ quán” trong đoạn văn số 167.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xả thuộc tinh tấn và xả thuộc thọ uẩn khác nhau, và cũng khác với loại xả kia” trong đoạn văn số 170.

Rồi trong cụm từ “Vị đó trú trong xả”<sup>1</sup>, xả (upekkhā) ở đây là loại nào? Xả đặc biệt hay cụ thể. Nó không phải là thọ xả vì chúng ta vẫn còn ở tam thiên. Trong tam thiên, vẫn còn lạc (sukha – ND: tức là thọ hỷ), tức là không phải thọ xả. Sukha là thọ lạc (thọ hỷ). Ở đây, xả có nghĩa là sự quân bình đặc biệt (ND: tức là hành xả – tatraṃajjhataṭṭā).

Vị đó chánh niệm và tỉnh giác, và vị đó trải nghiệm lạc (sukha) cả thân và tâm với tổ hợp tinh thần của mình. Phần dịch ra ở đây<sup>2</sup> thì tốt hơn là phần nguyên văn Pāli. Trong nguyên văn Pāli, các câu văn rất là phức tạp và rắc rối. Nhà chú giải cũng dùng nhiều đại từ quan hệ, từ này quan hệ với từ kia, rồi từ kia quan hệ với từ khác nữa và nó cứ tiếp tục như vậy. Rất khó hiểu. Tôi không hiểu tại sao ngài (ND: ngài Buddhaghosa) lại viết theo cách đó. Phần chuyển ngữ (sang tiếng Anh ở đây) thì tốt hơn. Chúng ta có thể hiểu được.

“Vị đó cảm giác”<sup>3</sup> có nghĩa là vị đó trải nghiệm lạc (sukha). Ở đây, lạc (sukha) có nghĩa là cả lạc thân và lạc tâm. Khi thiền (jhāna) sanh lên, có loại thọ lạc (sukha) này. Khi có thọ lạc, vị đó không thể tránh được mà phải trải nghiệm nó, mặc dầu vị đó không có chủ ý là sẽ trải nghiệm hoặc tận hưởng thọ lạc (sukha) này. Vì thọ lạc (suka) đó đi cùng với thiền (jhāna), vị đó chỉ đơn giản trải nghiệm nó.

“Với tổ hợp tinh thần của mình”<sup>4</sup> có nghĩa là những tâm sở khác. Khi tam thiên sanh lên, có những tâm sở (cetasika) khác sanh lên cùng với nó. Có tâm tam thiên (jhāna citta) và có những tâm sở (cetasika). Trong số những

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trú xả” trong đoạn văn 156.

<sup>2</sup> ND: Ngài Sīlānanda ám chỉ bản dịch tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy thân cảm thọ lạc” trong đoạn văn số 175.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy thân cảm thọ lạc” trong đoạn văn số 175.

tâm sở (cetasika) này, có hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā). Đây là ba chi thiền. Thật ra, chúng được gọi là thiền (jhāna). Những tâm sở khác ở đây được gọi là ‘tổ hợp tinh thần’. Có một tâm và 33 tâm sở (cetasika). Như vậy, có một tâm tam thiền (jhāna citta) và 33 tâm sở (cetasika). Trong số chúng có thọ lạc, tức là sukha. Vì thọ lạc (sukha) sanh lên cùng với những tâm sở khác, vị đó được nói là trải nghiệm lạc (sukha) với các tâm sở. Các tâm sở được gọi ở đây là ‘tổ hợp tinh thần’. Trong Pālī, từ ‘kāya’ được dùng.

Rồi lúc tam thiền này sanh lên, nó làm cho các sắc pháp sanh lên. Một vài sắc pháp do nghiệp (kamma) tạo, một vài do tâm (citta) tạo, một vài do nhiệt lượng tạo và một vài do dưỡng tố tạo. Khi tâm tam thiền (jhāna citta) sanh lên, nó cũng làm cho các sắc pháp sanh lên. Vì nó là một trạng thái tâm vô cùng vi tế, các sắc pháp nó tạo ra cũng vô cùng vi tế. Những sắc pháp vô cùng vi tế đó, cảnh xúc đó chính là đối tượng hành giả thực hành thiền (jhāna) trải nghiệm. Cảm giác đó sanh lên thông qua sự xúc chạm của cơ thể hành giả với những cảnh xúc khác, như ngồi trên một tọa cụ mềm dịu hay cái gì đó như vậy. Trong suốt thời gian tam thiền sanh lên, hành giả được cho là trải nghiệm thọ hỷ với tổ hợp tinh thần của bản thân, và thọ lạc (tức là thọ lạc trong tâm thân thức thọ lạc) cũng với tổ hợp tinh thần của bản thân.

Đó là vì cái chúng ta gọi là cảm thọ (vedanā) là ở trong tâm trí. Thường thường, cái chúng ta gọi là cảm giác là những sắc pháp trong cơ thể. Giả sử ở đây có đau đốn. Đau đốn là tập hợp những sắc pháp ở đây. Chúng ta cảm giác sự đau đốn đó. Cảm giác đau đốn đó ở trong tâm trí của chúng ta. Khi chúng ta có sự đụng chạm tốt đẹp, thì có cảm giác ở đó. Sự đụng chạm tốt đẹp đó là các sắc pháp và cái chúng ta cảm giác trong tâm trí của mình là thọ lạc

(sukha). Ở đây cũng vậy, khi hành giả chứng đạt tam thiên, tâm trí của hành giả vì thế đến mức nó tạo sinh ra các sắc pháp vi tế. Những sắc pháp này được phát tán xuyên suốt toàn bộ cơ thể của hành giả. Do đó, hành giả cảm nhận được những an lạc trong thân thông qua tâm trí của mình. Đó là lý do tại sao nó được miêu tả ở đây là “trải nghiệm thọ lạc (sukha) trong thân và tâm với tổ hợp tinh thần của mình.” Và ‘tổ hợp tinh thần’ có nghĩa là nhóm những tâm sở.

“Hành giả nhập vào và an trú trong tam thiên, trạng thái mà các bậc Thượng Nhân tuyên bố (về người mà đã chứng đạt tam thiên): vị đó có xả, vị đó chánh niệm và vị đó an trú trong lạc (sukha).”<sup>1</sup>

Tại sao các bậc Thượng Nhân lại tiến cử hoặc giới thiệu?<sup>2</sup> Tôi nghĩ từ ‘ca tụng’ hoặc ‘khen ngợi’ thì tốt hơn từ ‘tiến cử’ hoặc ‘giới thiệu’ ở đây. Các bạn nói một cái gì đó để ca tụng một cái gì đó. Các bậc Thượng Nhân ở đây ca tụng hoặc khen ngợi người đã chứng đạt tam thiên vì vị đó có thể giữ mình quân bình. Vị đó không bị dính mắc vào thậm chí loại lạc (sukha) ở trạng thái rất cao này. Vị đó có niệm mạnh đến mức không để cho hỷ (pīti) sanh lên. Tại thời điểm của tam thiên, hỷ (pīti) không sanh lên. Do đó, vị này đáng được ca tụng. Vị đó có thể giữ được sự quân bình và có thể loại trừ hỷ (pīti) bằng cách rất chánh niệm. Vị đó an trú trong lạc (sukha) vốn được trải nghiệm bởi tất cả các bậc Thượng Nhân. Đó là lý do tại sao vị đó đáng được ca tụng. Để ca tụng hoặc khen ngợi vị đó, các ngài đã nói

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “về thiên này, các bậc thánh tuyên bố: người nào có xả và chánh niệm, người ấy trú lạc” trong đoạn văn số 176.

<sup>2</sup> ND: Chúng tôi không tìm thấy từ ‘recommend’ trong phần này của bản dịch *The Path of Purification*. Có lẽ là ngài Sīlānanda đã dùng phiên bản cũ nào đó.

rằng: “Vị này có sự quân bình. Vị này có chánh niệm. Vị này an trú trong lạc (sukha).”

Có bao nhiêu chi thiền trong tầng thiền (jhāna) này? Hai chi thiền. Chúng là gì? Lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā). Chỉ có hai chi thiền này. Đây là tam thiền. Sau tam thiền, chúng ta (sẽ) đi đến tứ thiền.

Học viên: Ở đây nói rằng: “Vị đó có xả (sự quân bình), chánh niệm, và an trú trong lạc (sukha).” Không phải niệm là yếu tố thứ ba sao ạ?

Giảng sư: Niệm là có trong tất cả các tầng thiền (jhāna). Các tầng thiền (jhāna) không thể không có niệm. Ở đây, niệm của vị đó thì tốt đến mức nó có thể giữ không cho hỷ (pīti) sanh lên. Khi các bạn hết sức chú tâm vào cái gì đó đang diễn ra tại thời điểm đó, các bạn có thể giữ không cho hỷ (pīti) sanh lên trong tâm trí của các bạn. Đó là lý do tại sao niệm của vị đó được ca ngợi ở đây. Nó không chỉ là niệm đơn thuần. Nó là niệm có năng lực rất mạnh và rất vi tế.

Vị đó an trú trong lạc (sukha). Đây không phải là lạc (sukha) thông thường. Nó là loại lạc (sukha) không trộn lẫn hoặc không bị tì vết. Nó là loại mà được tận hưởng bởi các bậc Thượng Nhân.

Bây giờ chúng ta đi đến tứ thiền. Hành giả phải thực hiện cùng việc như trước. Vị đó phải tìm lỗi hay khuyết điểm với lạc (sukha). Vị đó bây giờ đang hướng đến thọ xả.

Khoảng giữa đoạn văn 181, ‘biết’ là không đúng, mà thay vào đó, chúng ta nên nói là “Khi tứ thiền gần sanh lên.”<sup>1</sup> Tứ thiền khác với những tầng thiền khác vì nó được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “biết” trong đoạn văn 181.

đi kèm theo bởi thọ xả. Sơ thiền, nhị thiền và tam thiền được đi kèm theo bởi thọ hỷ.

Khi chúng ta bàn về các duyên khác nhau trong Lý Duyên Hệ (Paṭṭhāna) (Có 24 mối quan hệ nhân duyên trong Duyên Hệ (Paṭṭhāna)), khi chúng ta nói về trùng dụng duyên, các yếu tố phải là cùng bản chất. Điều đó có nghĩa là khi các sát-na tâm sanh lên cái này sau cái kia, những tâm sở cùng sanh với tâm đi trước có thể là làm duyên cho tâm đi sau thông qua trùng dụng duyên chỉ khi nào chúng là cùng bản chất. (Thọ) hỷ phải được theo sau bởi (thọ) hỷ. (Thọ) xả phải được theo sau bởi (thọ) xả. Nếu (thọ) xả đi theo sau (thọ) hỷ, sẽ không có mối quan hệ là trùng dụng duyên. Cho nên, trong tứ thiền, “thọ hỷ thì không phải là điều kiện hay duyên, như là trùng dụng duyên, cho thọ xả, và [việc chuẩn bị] phải được kích khởi lên với thọ xả trong trường hợp của tứ thiền; do đó, những [tâm của việc chuẩn bị] này được kết hợp với thọ xả, và ở đây hỷ biến mất đơn giản vì do sự kết hợp của chúng với xả.”<sup>1</sup>

Điều đó có nghĩa là gì? Điều mà Sớ Giải nói là thọ hỷ không thể làm trùng dụng duyên cho thọ xả. Trong tứ thiền, có thọ xả chứ không phải thọ hỷ. Nếu các bạn nhìn vào lộ tâm, tâm thiền đi theo sau bốn hoặc ba đồng lực (javana) dục giới. Vì trong lộ tâm thứ nhất (ND: ở đây, Ngài Sīlānanda muốn nói đến lộ tâm của người độn căn), sát-na thứ năm, tức là sát-na thiền (jhāna), được đi kèm theo bởi thọ xả, cho nên, những sát-na khác cũng phải được đi kèm theo bởi thọ xả. Đó là điều mà Sớ Giải đang nói ở đây.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “lạc thọ không phải là một duyên, kể như tập hành duyên, cho bất khổ bất lạc thọ, và sự chuẩn bị cho tứ thiền thì cần được khơi dậy bằng bất khổ bất lạc thọ; do đó, các tâm chuẩn bị này là tương ứng bất khổ bất lạc thọ và ở đây hi tan biến, chỉ vì tâm tương ứng với xả” trong đoạn văn số 182.

Trong sơ, nhị và tam thiên, các đồng lực (javana) được đi kèm theo bởi thọ hỷ. Đó là sự khác nhau. Trong lộ tâm tứ thiên này, vì tứ thiên phải được đi kèm theo bởi thọ xả, cho nên, các đồng lực dục giới (kāmāvacara javana) đi trước cũng phải được đi kèm theo bởi thọ xả. Đó là sự khác nhau duy nhất. Đó là điều Sớ Giải đang nói ở đây.

Ở đây có một lỗi trong phần chuyển ngữ. Tôi sẽ đọc lại. “Nhưng có sự khác nhau: thọ hỷ thì không phải là điều kiện hay duyên, như là trùng dụng duyên, cho thọ xả, và [việc chuẩn bị] phải được kích khởi lên với thọ xả trong trường hợp của tứ thiên.” Thật ra, nó phải là như sau: “Trong tứ thiên, thọ xả phải sanh lên.” Không phải là trong việc chuẩn bị, mà là trong tứ thiên, thọ xả phải sanh lên. Thọ xả phải ở đó.

“Do đó, những [tâm của việc chuẩn bị] này (tức là những đồng lực dục giới (kāmāvacara javana) đi trước đồng lực sắc giới (rūpāvacara javana)) phải được đi kèm theo bởi thọ xả, và ở đây hỷ<sup>1</sup> biến mất đơn giản do vì sự kết hợp của chúng với thọ xả.”<sup>2</sup> Thọ xả là thọ và thọ hỷ (sukha) là thọ. Nếu nó là thọ xả, thì nó không thể là thọ hỷ, và nếu nó là thọ hỷ, thì nó không thể là thọ xả. Vì tứ thiên được đi kèm theo bởi thọ xả, cho nên, không thể có thọ hỷ (sukha) ở đó. Không thể có thọ hỷ.

<sup>1</sup> ND: Nguyên văn Pāli là: “Upekkhāsampayuttattāyeva cettha pītipi parihāyatīti”. Như vậy, ở đây, ‘hī’ là chỉ cho pīti chứ không phải somanassa vedanā hoặc sukha. Nhưng ngay tiếp theo sau đó, Ngài Sīlānanda lại nhắc đến và giảng về thọ hỷ. Chúng tôi nhắc đến điều này chỉ muốn đọc giả lưu ý để không bị nhầm lẫn.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “do đó, các tâm chuẩn bị này là tương ứng bất khổ bất lạc thọ và ở đây hỷ tan biến, chỉ vì tâm tương ứng với xả” trong đoạn văn 182.

“Ồ đây, hỷ biến mất đơn giản do vì sự kết hợp của chúng với thọ xả.” Đây có thể là điều bất toại nguyên cho nhiều người, vì nếu hỷ biến mất, chúng ta phải làm gì đây? Thọ hỷ là cảm giác hài lòng. Thọ xả được cho là cao hơn thọ hỷ. Cho nên, trong tứ thiên, thọ hỷ biến mất, và thay vào chỗ của nó là thọ xả sanh lên. Thọ xả này rất vi tế đến mức nó dường như là một dạng thọ hỷ (sukha). Mặc dầu, nói một cách chính xác, nó không phải là thọ hỷ (sukha), nhưng nó có thể được xem là một dạng thọ hỷ (sukha) mà những hành giả như vậy tận hưởng, thích thú.

### 13. Tứ Thiên

Tứ thiên – “Với sự từ bỏ lạc (sukha) và khổ (dukkha) và với sự biến mất từ trước của hỷ (somanassa) và ưu (domanassa), hành giả nhập vào và an trú trong tứ thiên, vốn có thọ xả và có sự thanh tịnh của niệm được tạo ra do xả.”<sup>1</sup>

Các bạn biết là có năm loại thọ - thọ lạc (sukha), thọ khổ (dukkha), thọ hỷ (somanassa), thọ ưu (domanassa) và thọ xả (upekkhā). Thọ lạc (sukha) và thọ khổ (dukkha) gắn liền với thân xác. Nó được trải nghiệm trong tâm trí, nhưng nó phụ thuộc vào thân xác. Những loại thọ này được gọi là lạc (sukha) và khổ (dukkha). Thọ hỷ (somanassa) và thọ ưu (domanassa) là cảm thọ tinh thần, tức là cảm thọ hài lòng trong tâm và cảm thọ lo âu trong tâm.

Khi các bạn đập ngón tay của mình vào cái gì đó, có sự đau đớn ở đó. Các bạn trải nghiệm thọ khổ (dukkha) trong tâm của các bạn. Khi các bạn suy nghĩ về một chuyện

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với sự từ bỏ lạc khổ, với sự biến mất từ trước của hỷ và ưu, vị ấy chứng và trú tứ thiên không khổ không lạc, có sự thanh tịnh của niệm nhờ xả” trong đoạn văn số 183.



gì đó và các bạn buồn rầu, có thọ ưu (domanassa) ở đó. Khi các bạn giận dữ, đó là thọ ưu (domanassa) mà các bạn có được với sự giận dữ của các bạn. Nó giống như vậy đây.

“Với sự từ bỏ lạc (sukha) và khổ (dukkha) và với sự biến mất từ trước của thọ hỷ (somanassa) và thọ ưu (domanassa)” – khi chúng ta đọc điều này, nó sẽ làm cho chúng ta tin rằng lạc (sukha), khổ (dukkha), hỷ (domanassa) và ưu (domanassa) được từ bỏ vào thời điểm gần với sát-na tứ thiền. Sự từ bỏ của bốn loại này (lạc (sukha), khổ (dukkha), hỷ (somanassa) và ưu (domanassa)) dường như là xảy ra trong quá trình của giai đoạn chuẩn bị cho tứ thiền. Trong giai đoạn chuẩn bị của tứ thiền, thọ hỷ (somanassa) bị loại bỏ. Trong giai đoạn chuẩn bị của sơ thiền, khổ (dukkha) bị loại bỏ. Trong giai đoạn chuẩn bị của nhị thiền, thọ ưu (domanassa) bị loại bỏ. Trong giai đoạn chuẩn bị của tam thiền, hỷ (pīti) bị loại bỏ. Chúng bị loại bỏ tất cả tại những giai đoạn chuẩn bị của bốn tầng thiền (jhāna) này. Đó là lý do tại sao nó được miêu tả “với sự biến mất từ trước của thọ hỷ (somanassa) và thọ ưu (domanassa).” Lạc (sukha), khổ (dukkha), thọ hỷ (somanassa), và thọ ưu (domanassa) được loại bỏ trước thời điểm của tứ thiền. Trước khi đạt đến tứ thiền, có những giai đoạn chuẩn bị. Trong suốt những giai đoạn chuẩn bị này, tức là những giai đoạn chuẩn bị của sơ, nhị, tam, tứ thiền, những cảm thọ này bị loại bỏ.

Có một đoạn văn trong các bài kinh (sutta) nói rằng chúng bị loại bỏ trong giai đoạn của thiền (jhāna). Cho nên, Số Giải chỉ ra đoạn văn đó và cố gắng giải thích nó. Đúng là chúng bị từ bỏ trong những giai đoạn chuẩn bị. Nhưng sự từ bỏ tại đó không mãnh liệt. Sự đoạn diệt của chúng trong những giai đoạn chuẩn bị là không mạnh, hoặc không vững chắc. Nhưng tại thời điểm của thiền (jhāna), có sự từ bỏ hay

sự đoạn diệt vững chắc những cảm thọ này. Đoạn văn trong bài kinh (sutta) được chỉ ra bởi nhà chú giải thì chỉ muốn nói đến loại đoạn trừ vững chắc, chứ không phải chỉ là sự đoạn trừ (đơn giản). Cho nên, hai sự trình bày này không mâu thuẫn nhau.

Trong đoạn văn 187: “Vì theo một cách tương ứng, trong giai đoạn cận sơ thiền, vốn có sự hướng tâm”<sup>1</sup> – tôi không thích từ ‘nhiều’. Thật ra, nó là ‘sự hướng tâm khác (ND: tức là không giống)’, không phải là ‘nhiều’. Trong một lộ tâm, chỉ có một sự hướng tâm, hoặc là ngũ môn hướng tâm hoặc là ý môn hướng tâm. Chỉ có thể có một sự hướng tâm. Cho nên, ở đây “giai đoạn cận sơ thiền, vốn có sự hướng tâm khác” có nghĩa là giai đoạn chuẩn bị trước khi đạt đến lộ tâm thiền. Khi một người cố gắng chứng đạt thiền (jhāna), vị đó thực hành thiền. Vị đó trước hết đạt được định sơ khởi (ND: tức là định trong giai đoạn chuẩn bị) và rồi cận định. Trong giai đoạn của cận định, có những sát-na của việc chuẩn bị này. Những sát-na này bao gồm một chuỗi những lộ tâm. Trong mỗi lộ tâm chỉ có một sự hướng tâm. “Giai đoạn cận sơ thiền, vốn có sự hướng tâm khác” có nghĩa là trong khi một người đang cố gắng chứng đạt sơ thiền, nhưng chưa đạt đến lộ tâm sơ thiền, thì những giai đoạn đó được gọi là giai đoạn cận thiền (jhāna) với sự hướng tâm khác. Nếu ở đó nói là với “cùng sự hướng tâm”, thì nó có nghĩa là chính lộ tâm sơ thiền. Ở đây không nói đến lộ tâm thiền (jhāna), mà là những lộ tâm xảy ra trước lộ tâm thiền (jhāna). Mỗi trong số những lộ tâm đó có một sự hướng tâm, nhưng chúng ở trong những lộ tâm khác nhau. Có thể có nhiều lộ tâm của cận định trước lộ tâm thiền. Từ Pāli ‘nānā’ có thể có nghĩa là ‘nhiều’ hoặc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì ở định cận hành sơ thiền, còn tác ý đủ thứ” trong đoạn văn 187.

‘khác’. Ở đây, nó có nghĩa là ‘khác’. Cho nên, ý nghĩa ở đây là ‘vốn có sự hướng tâm khác’.

“Khô quyền (về thân) có thể sanh lên lại (‘Khô quyền về thân’ đơn giản có nghĩa là thọ khổ) do tiếp xúc với ruồi, muỗi, vân vân.”<sup>1</sup>

Trong đoạn văn 188, ‘nhiều’ cũng nên được thay thế bằng ‘sự hướng tâm khác’<sup>2</sup>.

Nếu những cảm thọ này được loại trừ trong những giai đoạn chuẩn bị, thì tại sao chúng lại được nhắc đến ở đây? Cả bốn loại được nhắc đến trong đoạn văn miêu tả tứ thiền. Nhà chú giải giải thích rằng điều này được thực hiện để chúng có thể được hiểu một cách dễ dàng hay được nắm bắt một cách dễ dàng. Trong đoạn văn 190: “Nó được thực hiện để chúng có thể được nắm bắt một cách sẵn sàng.”<sup>3</sup> ‘Được nắm bắt một cách sẵn sàng’ có nghĩa là được hiểu một cách dễ dàng.

“Vì thọ xả được miêu tả ở đây bởi các từ: ‘là có thọ xả’ là mơ hồ, khó nhận ra và không được nắm bắt một cách sẵn sàng (tức là không được hiểu một cách sẵn sàng).”<sup>4</sup> Trong số các thọ, thọ xả là khó nhận thấy hay khó hiểu nhất. Thọ khổ thì hiển nhiên. Thọ lạc (sukha) thì cũng hiển nhiên. Nhưng thọ xả thì khó thấy. Mặc dầu chúng ta trải nghiệm thọ xả, nhưng chúng ta không ghi nhận được rằng đó là thọ xả. Nó rất khó hiểu, rất mơ hồ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nên còn có thể khởi lên khổ căn về thân do xúc chạm với ruồi muỗi” trong đoạn văn 187.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì tác ý nhiều loại” trong đoạn văn số 188.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chính vì để dễ dàng nắm bắt chúng” trong đoạn văn số 190.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì cái cảm thọ "bất khổ bất lạc" (xả) rất vi tế, khó nhận ra, khó nắm bắt” trong đoạn văn số 190.

Ở đây, Đức Phật muốn chúng ta hiểu thọ xả trong việc so sánh với những thọ khác. Cho nên, Ngài đã trình bày tất cả các thọ ở đây và giải thích rằng thọ này là loại khó hiểu nhất.

“Cũng như, khi một người chăn gia súc muốn bắt một con bò ngang bướng vốn hoàn toàn không thể bắt được bằng cách tiến đến gần nó, vị đó (phải) lừa tất cả gia súc vào bãi rào kín và cho chúng đi ra từng con một và rồi (tôi chỉ dùng từ ‘nói’) nói ‘Đó là nó đấy, bắt nó đi’ – tôi cũng bỏ luôn ‘và cho nên’. Nó không phải là ‘nó bị bắt’ mà là ‘bắt được nó’ – và bắt được nó”<sup>1</sup>. Điều này có nghĩa là để cho những người khác bắt con bò. Đây là con bò mà tôi muốn bắt. Bắt nó đi. Như vậy, những người khác bắt lấy nó. Câu văn nên dịch như thế này: “Vị đó cho chúng đi ra từng con một, và rồi nói ‘Đó là nó đấy, bắt nó đi’, và bắt được nó; cũng vậy, Đức Thế Tôn nhật lại hết tất cả [năm loại thọ] để chúng có thể được sẵn sàng nắm bắt; vì khi chúng được nêu lên một cách đầy đủ như thế này, thì cái gì không phải là thọ lạc hoặc thọ khổ hoặc thọ hỷ hoặc thọ ưu cũng có thể được nắm bắt theo cách này.”<sup>2</sup> Cái gì không phải thọ lạc (sukha), thọ khổ (dukkha), thọ hỷ (somanassa), thọ ưu (domanassa) là thọ xả (upekkhā). Tứ thiên được đi cùng với thọ xả.

<sup>1</sup> ND: Sự phân tích trong đoạn văn này khá phức tạp. Đoạn văn trong bản nguyên tác tiếng Anh có thể dịch ra là: “... cho chúng ra từng con một và rồi vị đó nói ‘Đó là nó đấy, bắt nó đi’ và cho nên, nó cũng bị bắt...” trong đoạn văn số 190. TTD-TH dịch là: “... và cho từng con một đi ra, nói ‘Chính con bò kia, bắt đi’. Khi ấy có thể tóm bắt nó một cách dễ dàng” trong đoạn văn 190.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cho từng con một đi ra, nói ‘chính con bò kia, bắt đi’. Khi ấy có thể tóm bắt nó một cách dễ dàng. Cũng vậy, đức Thế Tôn đã tóm thu tất cả 5 loại cảm thọ này, để ta nắm bắt chúng dễ dàng, vì khi nêu lên từng cảm thọ trong cả nhóm như vậy, thì cái gì không phải là lạc hay khổ hay hỷ hay ưu có thể được nắm bắt” trong đoạn văn số 190.

“Nó có sự thanh tịnh của niệm được tạo ra do bởi xả.”<sup>1</sup> Đây là loại xả đặc biệt. Thật ra, không chỉ niệm mà tất cả các tâm sở được thanh tịnh trong thiền (jhāna) này. Cho nên, nó được nói là: “Sự giảng dạy/giáo lý (này) được trình bày dưới đầu đề của niệm hay dưới sự dẫn đầu của niệm.”<sup>2</sup> Chỉ có niệm là được nhắc đến, nhưng chúng ta phải hiểu là tất cả những yếu tố khác được nói đến ở đây, được dẫn đầu bởi niệm.

Có thành ngữ nào được dùng để chỉ cho vấn đề này không? Các bạn có biết ý tôi muốn nói gì không? Đôi lúc, chúng ta không nói tất cả những gì chúng ta muốn nói. Nhưng chúng ta làm cho mọi người biết bằng cách nói một cái gì đó khác với điều chúng ta thật sự muốn nói. Tôi muốn các bạn hiểu rằng niệm (sati) và những yếu tố khác được thanh tịnh bởi xả. Nhưng tất cả những gì tôi nói chỉ là: niệm được thanh tịnh bởi xả. Tôi chỉ nêu tên ‘niệm’, nhưng ý của tôi là cả niệm và những yếu tố khác. Có cách nói nào để diễn đạt như vậy không?

Học viên: Có lẽ là ‘và vân vân’.

Giảng sư: Nhưng tôi chỉ nói ‘niệm’, mà các bạn phải hiểu là niệm và những yếu tố khác. Đôi lúc chúng ta nói: ‘Tổng thống đến’. Trong thực tế, ông ta không đến một mình, nhưng chúng ta không nhắc đến những người khác. Nó giống như vậy đấy.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có sự thanh tịnh của niệm nhờ xả” trong đoạn văn 194.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch câu văn này.

<sup>3</sup> ND: Trong Pāli, phương pháp này có tên gọi là ‘padhāna naya’, tức là phương pháp người dẫn đầu hay phương pháp người lãnh đạo.

Học viên: Đôi lúc, chúng ta gọi là ‘viết ngắn’ hoặc ‘tóm tắt’. Chúng ta chỉ nói một ít và phần còn lại (cũng) được hiểu.

Giảng sư: Theo cách đó, chúng ta nên hiểu rằng ‘sự thanh tịnh của niệm’ thì không chỉ là sự thanh tịnh của niệm. Nó là sự thanh tịnh của niệm và những tâm sở khác.

Cho nên, bất cứ khi nào các bạn tìm thấy trong bản dịch này cụm từ ‘dưới đầu đề của’ hay ‘dưới sự dẫn đầu của’, thì nó có nghĩa là điều này. Như vậy, ‘dưới sự dẫn đầu của niệm’ có nghĩa là lấy niệm là yếu tố dẫn đầu của cái gì đó, nhưng các bạn phải hiểu là niệm và những yếu tố khác nữa.

Đây là tứ thiền. Có bao nhiêu chi thiền trong tứ thiền? Hai chi thiền, lý do là thay vì lạc (sukha), chúng ta có xả (upekkhā). Hai chi thiền là xả (upekkhā) và nhất tâm (ekaggatā). Tam thiền có hai chi thiền và tứ thiền cũng có hai chi thiền.

## 14. Phương Pháp Chia Năm

Đây là phương pháp chia bốn. Có bốn tầng thiền (jhāna) theo phương pháp này. Nhưng nếu các bạn muốn trải nghiệm năm tầng thiền (jhāna), các bạn (phải) loại bỏ tầm (vitakka) và tứ (vicāra) một cách riêng biệt. Trước hết, các bạn cố gắng loại bỏ tầm (vitakka) và rồi các bạn chứng đạt nhị thiền. Tiếp theo, các bạn cố gắng loại bỏ tứ (vicāra). Rồi các bạn chứng đạt tam thiền và vân vân. Theo cách này, có năm tầng thiền (jhāna), chứ không phải bốn. Nhưng thật ra, chúng là giống nhau tùy thuộc vào việc hành giả loại bỏ tầm (vitakka) và tứ (vicāra) cùng một lúc hoặc hành giả loại bỏ chúng từng chi một mỗi thời điểm.

Giả sử chúng ta có bốn tầng thiền (jhāna) bên tay trái và có năm tầng thiền (jhāna) bên tay phải. Tầng thiền thứ nhất trong phương pháp chia bốn là giống với tầng thiền thứ nhất trong phương pháp chia năm. Tầng thiền thứ hai trong phương pháp chia năm đứng một mình vì nó đã loại bỏ tầm (vitakka), cho nên, nó chẳng giống sơ thiền trong cả hai phương pháp. Nó cũng không giống nhị thiền trong phương pháp chia bốn, vốn đã loại bỏ tứ (vicāra). Nhị thiền trong phương pháp chia năm vẫn còn tâm sở tứ (vicāra). Tầng thiền thứ ba trong phương pháp chia năm là giống với tầng thiền thứ hai trong phương pháp chia bốn. Tầng thiền thứ tư trong phương pháp chia năm là giống với tầng thiền thứ ba trong phương pháp chia bốn. Tầng thiền thứ năm trong phương pháp chia năm là giống với tầng thiền thứ tư trong phương pháp chia bốn.

Các bạn sẽ tìm thấy bốn tầng thiền (jhāna) hầu hết trong các bài kinh (sutta). Các bạn sẽ rất hiếm khi tìm thấy năm tầng thiền (jhāna) được nhắc đến trong các bài kinh (sutta). Chỉ có bốn tầng thiền (jhāna) được nhắc đến trong nhiều nhiều bài kinh (sutta). Nhưng trong Thắng Pháp (Abhidhamma), cả phương pháp chia bốn và phương pháp chia năm đều được nhắc đến. Chúng ta đã kết thúc Chương Bốn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Bốn]

## **Chương Năm: Những Đề Mục Kasiṇa Còn Lại**

Hôm nay chúng ta sẽ học hai chương, chương Năm và chương Sáu vì cả hai chương đều ngắn, không như chương thứ tư. Chương thứ tư là một chương dài. Đến cuối chương thứ tư, chúng ta đã nghiên cứu xong cách hành giả thực hành đề mục thiền kasiṇa thứ nhất. Đó là thiền kasiṇa đất cho đến sự chứng đắc của các tầng thiền (jhāna). Rồi chúng ta sẽ tìm hiểu về người dùng các tầng thiền (jhāna) làm nền cho minh sát (vipassanā) và thực hành thiền minh sát (vipassanā) trên chúng và trở thành bậc A-la-hán (Arahant). Chỉ có các tầng thiền (jhāna) được nhắc đến ở đây, không có thiền minh sát (vipassanā) trong chương này.

Bốn tầng thiền (jhāna) – sơ, nhị, tam, tứ – được giải thích chi tiết trong chương thứ tư. Đó là sự giải thích về bốn tầng thiền (jhāna) hoặc năm tầng thiền (jhāna) được chứng đắc thông qua sự thực hành thiền kasiṇa đất.

Các bạn có lẽ nhớ rằng có mười đối tượng kasiṇa để hành thiền, được nhắc đến ở phần đầu của chương Bốn. Chương Năm bàn về những đối tượng kasiṇa còn lại. Chúng ta có kasiṇa đất trong chương Bốn. Trong chương Năm, chúng ta sẽ có chín kasiṇa còn lại.

### **1. Kasiṇa Nước**

Kasiṇa tiếp theo là kasiṇa nước. Thuật ngữ ‘kasiṇa’ không thể dịch ra được. Nó rất là khó. Để thuận tiện, chúng ta dịch nó là thiền với cái đĩa. Tuy nhiên, không phải tất cả các đối tượng kasiṇa đều là những cái đĩa. Cho nên, chúng ta sẽ để nó như vậy không dịch và dùng từ ‘kasiṇa’. ‘Kasiṇa’ có nghĩa là toàn bộ hay bầu tròn. Khi các bạn thực hành với kasiṇa, các bạn bắt toàn bộ đối tượng, chứ không phải chỉ một phần của đối tượng. Đó là lý do tại sao nó



được gọi là ‘kasina’. Trong Pāli, ‘kasina’ có nghĩa là toàn bộ hoặc bầu tròn.

Bây giờ chúng ta muốn thực hành kasina nước. Chúng ta nên làm gì? “Một người muốn phát triển hay tu luyện kasina nước, giống như trong trường hợp của kasina đất, nên tự ngồi một cách thoải mái và ghi nhận ấn tượng trong nước mà ‘được chế tạo ra hoặc không được chế tạo ra’.”<sup>1</sup> Kasina nước có thể được thực hành mà không cần dùng vật thể kasina (được tạo ra). Hành giả có thể chỉ nhìn vào nước và thực hành thiền kasina nước trên đó. Đó là dành cho những ai đã có kinh nghiệm trong quá khứ, đặc biệt là trong những kiếp sống quá khứ. Đối với những ai chưa có kinh nghiệm trước đây, thì họ sẽ phải chế tạo một kasina nước.

“Người chưa thực hành trước đây nên cẩn thận với bốn lỗi của một kasina.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là nước phải nên là nước sạch, tức là không có màu. Nó không nên là màu đỏ hoặc vàng, mà nó phải nên là nước sạch. ‘Bốn lỗi của một kasina’ có nghĩa là nó không nên được trộn lẫn với màu sắc. Nếu nó bị trộn lẫn với màu sắc, nó sẽ trở thành kasina màu sắc, chứ không còn là kasina nước nữa. Nước phải là trong và sạch.

“Vị đó nên đổ nước vào bát hoặc vào chậu nước cao khoảng bốn feet lên đến miệng, dùng nước không bị dơ bẩn với đất, được lấy từ giữa trời qua cái lọc nước sạch, hoặc dùng bất kỳ loại nước sạch nào không bị đục. Vị đó nên đặt nó trong một nơi được che chắn ở phía ngoài rìa của tự viện

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người tu tập về biến xứ này, cũng như trong trường hợp biến xứ đất, cần có thể ngồi thoải mái và nắm lấy tướng nước hoặc được tạo hoặc không được tạo” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người chưa tu tập đời trước, thì phải làm một kasina, đề phòng bốn lỗi của Kasina” trong đoạn văn số 3.

như đã được miêu tả và ngồi một cách thoải mái. Vị đó không nên xem xét màu sắc của nó cũng như không ghi nhận hay lưu tâm đến đặc tính của nó.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó không nên quán tưởng trên màu sắc của nó vì (như vậy) nó sẽ là kasiṇa màu sắc, chứ không còn là kasiṇa nước. Vị đó không nên quán tưởng trên đặc tính của nước. Nước có đặc tính kết dính. Ở đây, các bạn phải xem nước là một khái niệm, chứ không phải là một sự thật chân đế.

“Vị đó không nên xem xét màu sắc của nó cũng như không ghi nhận hay lưu tâm đến đặc tính của nó, ghi nhận màu sắc như là thuộc vào sự hỗ trợ hay sự nâng đỡ vật lý của nó.” Tính trong suốt là một loại màu sắc. Hành giả không nên lưu tâm đến nó mặc dầu hành giả có thể đang nhìn thấy nó. Nó giống như kasiṇa đất. Các bạn có thể thấy đất hay màu sắc của đất, nhưng các bạn không quán tưởng trên nó. Các bạn không giữ tâm trí trên màu sắc của đất mà là trên chính đối tượng đất. Cũng theo cách này ở đây, mặc dầu có thể có màu sắc trong nước, nhưng các bạn không chú ý đến màu sắc, mà các bạn (chỉ) chú ý đến cái vật chất được gọi là ‘nước’.

“Vị đó nên chú tâm vào cái tên gọi (danh chế định) như là dữ liệu tinh thần nổi bật nhất, và dùng bất kỳ tên gọi nào của nước (āpo) như mưa (ambu), dung dịch (udaka), sương (vāri), chất lỏng (salila), vị đó nên phát triển hoặc tu tập kasiṇa bằng việc nên dùng tên gọi hiển nhiên ‘nước, nước’.” Rồi phần chú thích có nói: “Tiếng Anh thật sự

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả nên lấy một cái bát đựng nước cao độ bốn gang tay, đổ đầy ngang miệng các thứ nước không bị dơ vì dất, như nước hứng giữa trời qua một tấm vải lọc, hoặc bất cứ loại nước trong nào. Hành giả nên để nó ở một nơi kín đáo, khuấy nẻo trong tu viện, và ngồi cho thoải mái. Không nên quán màu sắc hay để ý đến đặc tính của nước” trong đoạn văn số 3.

không thể dùng năm từ khác nhau để diễn tả nước.”<sup>1</sup> Trong Pāli có nhiều từ đồng nghĩa với nước. Tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) dạy chúng ta rằng chúng ta có thể dùng bất kỳ từ nào.

Học viên: Chúng ta không nên thay đổi mà chỉ nên chú tâm vào một từ thôi.

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Nước có nên tĩnh lặng không?

Giảng sư: Nên tĩnh lặng.

Chúng ta có thể nói ‘nước, nước’ hoặc có thể nói ‘chất lỏng, chất lỏng’ hay cái gì đó tương tự như vậy. ‘Nước’ là từ chúng ta thường dùng khi chúng ta thấy loại vật chất đó.

Học viên: Vậy cái này tương tự như tụng động câu thần chú.

Giảng sư: Nó giống như vậy, nhưng hành giả không chú ý vào âm thanh của từ ‘nước’. Hành giả tập trung vào loại vật chất đó, tức là vào cái khái niệm đó. Đó là sự khác nhau.

Rồi hành giả phát triển hay tu tập thiền kasiṇa, nhìn vào nước và rồi nhắm mắt lại cố gắng hình dung ra nó, và rồi nhìn vào nước trở lại giống như hành giả đã thực hành với kasiṇa đất. Rồi hành giả chứng đạt sơ thiền, nhị thiền và vân vân như với kasiṇa đất.

Đây nói về thủ tướng và quang tướng – “Nếu nước có bong bóng bọt trộn lẫn với nó, thì thủ tướng cũng có cùng

---

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi nghĩ tiếng Việt cũng như vậy.

tướng mạo đó.”<sup>1</sup> Nếu có bong bóng, hoặc bọt, hoặc bất cứ cái gì, thì học tướng hay thủ tướng cũng giống vậy vì học tướng hay thủ tướng là hình ảnh giống hệt của vật thật. Sau khi các bạn có được học tướng hay thủ tướng, các bạn có thể đi đến bất kỳ một nơi nào và ngồi xuống và tập trung vào thủ tướng đó. Rồi những khuyết điểm của học tướng đó sẽ dần dần biến mất và nó sẽ trở nên rất trong sáng.

“Học tướng có cùng tướng mạo, và nó hiện rõ như khuyết điểm trong kasiṇa. Nhưng quang tướng hiện ra phẳng lạng, giống như cái quạt lớn bằng thủy tinh trong không gian, giống như cái đĩa kính soi lớn bằng thủy tinh. Với sự xuất hiện của ấn tướng đó, hành giả tiến đến đạt cận định và các tầng thiền (theo phương pháp chia bốn và chia năm) như đã miêu tả.”<sup>2</sup> Hành giả trú vào quang tướng nhiều lần và đạt được các tầng thiền – sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, hoặc năm tầng thiền. Điều đó có nghĩa là nếu hành giả loại bỏ tầm (vitakka) và tứ (vicāra) cùng một lúc, thì có bốn tầng thiền (jhāna). Nếu hành giả loại bỏ các chi thiền từng chi một, thì có năm tầng thiền (jhāna).

## 2. Kasiṇa Lửa

Các kasiṇa còn lại nói chung là giống như vậy. Với kasiṇa lửa, các bạn nhìn vào lửa. “Ở đây, một ai đó có phước, đã có thực hành từ trước, khi ghi nhận/nắm bắt ấn tướng, nó (sẽ) sanh lên trong vị đó với bất kỳ dạng lửa nào, không được chế tạo, lúc vị đó nhìn vào lửa bật cháy của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu nước có bọt hay bong bóng, thì sơ tướng cũng có tướng y hệt” trong đoạn văn số 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sơ tướng cũng có tướng y hệt. Nhưng tợ tướng thì hiện ra bất động như cái quạt lớn bằng pha lê giữa hư không, như một mặt gương tròn. Khi tướng ấy xuất hiện, hành giả đạt đến định cận hành, và định an chỉ thuộc tứ thiền, ngũ thiền theo cách đã mô tả” trong đoạn văn số 4.

một ngọn đèn hay của một lò sưởi, hay tại nơi nung bát, hoặc trong đám lửa rừng, như trong trường hợp của Trưởng lão Cittagutta.”<sup>1</sup>

“Án tướng đã sanh lên khi ngài nhìn vào lửa của ngọn đèn trong lúc đang ở trong nhà làm lễ Uposatha vào ngày thuyết giảng Pháp (Dhamma)”<sup>2</sup>. “Bất kỳ những ai khác thì nên tạo một kasiṇa.”<sup>3</sup> Nếu một người chưa có thực hành từ trước, vị đó sẽ phải chế tạo một kasiṇa lửa.

Vị đó phải đốt lên một ngọn lửa. “Vị đó nên khoét hay cắt cái lỗ trên một miếng thảm, một tấm da hoặc một miếng vải – cái lỗ rộng khoảng một gang và bốn ngón tay.”<sup>4</sup> Các bạn cắt một cái lỗ. Nó có lẽ có đường kính khoảng mười inch<sup>5</sup>. Rồi các bạn nhìn vào lửa xuyên qua cái lỗ đó. Các bạn niệm ‘lửa, lửa, lửa’. Có những từ đồng nghĩa với lửa. Các bạn có thể chọn bất kỳ từ nào trong số này. Cũng theo cách như trước, học tướng và quang tướng sẽ xuất hiện đến cho các bạn. Các bạn an trú trên quang tướng và thiền (jhāna) sẽ sanh lên. Rồi sơ, nhị, tam và tứ thiền sẽ đến.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đã tu tập từ đời trước, thì tướng sinh khởi trong bất cứ loại lửa nào không cần tạo tác, như khi nhìn tìm bác cháy nơi ngọn đèn hay nơi một hoá lò, nơi chỗ nung chén bát, hay nơi một đám cháy rừng, như trường hợp trưởng lão Cittagutta” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tướng khởi lên nơi trưởng lão khi ngài nhìn ngọn đèn trong ngôi nhà làm lễ bố tát” trong đoạn văn số 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Còn những người khác thì phải làm một kasina lửa” trong đoạn văn số 6.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “treo một tấm thảm bằng da hay vải, ở giữa khoét một lỗ trống tròn đường kính một gang bốn ngón” trong đoạn văn số 6.

<sup>5</sup> ND: 1 inch = 2,54 cm

### 3. Kasina Gió

Rồi có kasina gió. Chúng ta thực hành kasina gió như thế nào? Hành giả nên thực hành kasina gió bằng cách nhìn vào một cái gì đó hoặc bằng cảm giác hay sự cảm nhận. Khi các bạn nhìn vào một cái cây đang rung chuyển trong gió, các bạn thấy được rằng đang có gió. Đó là gió. Hoặc như được nói trong tập sách này, các bạn có thể ngồi gần cửa sổ và cảm nhận gió đang đung chạm vào cơ thể của mình. Các bạn có thể tập trung vào cảm giác gió đung chạm trên cơ thể của mình hoặc sự chuyển động của gió trên các đỉnh cây. Có hai cách các bạn có thể thực hành thiền kasina gió. Rồi các bạn niệm bất kỳ từ đồng nghĩa nào với gió.

“Ở đây, học tướng hiện ra di chuyển như cuộn hơi nóng trên com sôi mới lấy ra từ lò đun. Quang tướng thì yên lặng và bất động.” Quang tướng thì luôn luôn như vậy. Nó tinh vi hơn, êm dịu hơn, và có lẽ là nổi bật hoặc sáng chói hơn, còn học tướng thì chỉ là hình ảnh giống hệt với đối tượng.

### 4. Kasina Xanh Dương

Tiếp theo là kasina màu xanh dương. Từ Pāli của màu xanh dương là nīla. Từ này có ý nghĩa nhiều hơn chỉ là màu xanh dương. Ví dụ, nó có thể có nghĩa là màu đen. Tóc được gọi là có màu nīla. Có lẽ không phải là màu của tóc của những người Tây phương. Ở đây tôi thấy có nhiều màu tóc khác nhau. Nó thì giống với màu tóc của người Đông phương, tức là màu đen. Tại Miến Điện, chúng tôi dịch nīla là nâu, chứ không phải xanh dương. Giữa nâu và đen, chúng tôi dịch là nīla. Loại hoa sen có tên gọi là ‘hoa sen xanh dương’, chúng tôi gọi nó là ‘hoa sen nâu’ trong tiếng Miến Điện mặc dầu nó là màu xanh dương.

Học viên: Nó có thể là màu xanh lục không?

Giảng sư: Được, nếu nó là rất sẫm tối. Cho nên ở đây chúng ta có bất kỳ màu nào gần với màu xanh dương – xanh dương, hoặc có thể là màu xanh lục tối sẫm, hoặc cái gì đó giống màu đen.

“Người đang thực hành kasina xanh dương thì ghi nhận ấn tượng màu xanh dương, có thể trong một bông hoa, hoặc trong một tấm vải, hoặc trong một vật thể có màu (xanh).”<sup>1</sup> ‘Vật thể có màu (xanh)’ đơn giản có nghĩa là sơn (xanh). Các bạn có thể sơn một tấm bảng màu xanh dương và thực hành trên đó.

“Hành giả nên lấy những bông hoa như các hoa sen xanh, các hoa đậu biếc (*girikaṇṇikā*), vân vân, và rải chúng ra đầy khắp một cái khay hay một cái giỏ trệt không cho thấy cuống hay cọng mà chỉ thấy cánh hoa. Hoặc vị đó có thể bỏ đầy nó với những vải xanh bó lại với nhau; hoặc vị đó có thể cột chặt vải trên vành của cái khay hoặc cái giỏ giống như làm mặt trống. Hoặc vị đó có thể làm cái đĩa kasina, có thể mang đi theo bên mình được như đã miêu tả trong trường hợp của kasina đất hoặc là ở trên tường, với một trong các màu như xanh bạc, xanh lục, màu đen của thuốc mỡ añjana”<sup>2</sup>. Thuốc mỡ añjana là loại kem trang sức mà phụ nữ dùng để trang điểm mắt của mình. Các bạn gọi cái đó là gì?

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người học kasina xanh nắm lấy tướng màu xanh nơi một cái hoa, một tấm vải hay vật có màu xanh” trong đoạn văn số 12.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người chưa từng tu tập thì phải dùng hoa như hoa sen xanh v.v... rải đầy mâm hay rổ cạn, dùng để lòi cọng ra, hoặc chỉ lấy cánh hoa. Hoặc dùng những mảnh vải xanh bó lại để đầy rổ như một cái mặt trống. Có thể làm Kasina bằng một cái đĩa tròn để mang theo hay cố định, như đã nói ở kasina đất, bằng một trong những màu lục, xanh lá cây v.v...” trong đoạn văn số 13.

Học viên: Phấn hoặc kem bôi lên mi mắt.

Giảng sư: Đúng rồi. Nó có thể là màu gì?

Học viên: Thường thường là màu tối ạ.

Giảng sư: Đúng rồi, nó phải là màu tối. Như vậy, bất kỳ một trong những màu này là được. Hành giả viền xung quanh nó bằng một màu khác. Giả sử rằng các bạn muốn làm một kasiṇa xanh dương. Hình tròn nên là màu xanh dương và màu trên viền không nên là màu đỏ, vàng hoặc trắng, mà phải là một màu nào khác. Không nên có sự lẫn lộn với những màu của những kasiṇa khác. “Sau đó, hành giả ghi nhận nó vào tâm trí là ‘xanh, xanh’.”<sup>1</sup> Hành giả nhìn vào nó và niệm ‘xanh, xanh’. Phần còn lại thì tương tự như những đối tượng kasiṇa trước.

## 5. Kasiṇa Vàng

Với kasiṇa vàng, hành giả sử dụng vải vàng, hoa vàng hoặc sơn vàng. Điều khác duy nhất là màu vàng.

## 6. Kasiṇa Đỏ

Với kasiṇa đỏ, các bạn sử dụng màu đỏ – hoa đỏ, vải đỏ hoặc sơn đỏ.

## 7. Kasiṇa Trắng

Với kasiṇa trắng, các bạn sử dụng hoa trắng, vải trắng hoặc sơn trắng.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi hành giả nên để tâm trên tướng ấy ‘xanh, xanh’” trong đoạn văn số 13.



## 8. Kasina Ánh Sáng

Tiếp theo là kasina ánh sáng. “Người đang thực hành kasina ánh sáng ghi nhận ấn tượng về ánh sáng trong một cái lỗ trên tường, hoặc trong lỗ khóa, hoặc qua cửa sổ.”<sup>1</sup> Như vậy, nó là ánh sáng đi vào xuyên qua một cái lỗ.

“Như vậy, trước hết, đối với hành giả có phước lành, đã có thực hành trước đây, ấn tượng sanh lên trong vị đó khi vị đó thấy hình tròn hiện lên trên tường hay trên sàn nhà bởi ánh sáng mặt trời hoặc ánh sáng mặt trăng đi vào xuyên qua một cái lỗ trên tường, vân vân, hoặc khi vị đó thấy hình tròn hiện lên trên mặt đất bởi ánh sáng mặt trời hoặc ánh sáng mặt trăng đi xuyên qua một khoảng hở giữa những nhánh cây của một cây sum sê lá hoặc thông qua một khoảng hở trong một túp lều được làm bằng những nhánh cây đặt chồng lên nhau.”<sup>2</sup>

“Bất kỳ ai khác thì nên dùng cùng loại hình tròn ánh sáng như được miêu tả, thực hành hoặc tu luyện là ‘ánh sáng, ánh sáng’. Nếu vị đó không thể làm như vậy, thì vị đó có thể thấp một ngọn đèn trong một cái bình, đập nắm lại, khoét một cái lỗ và đặt nó với cái lỗ quay mặt vào tường. Ánh sáng đi ra từ cái lỗ chiếu thành một hình tròn trên tường.”<sup>3</sup> Vị đó nhìn vào vòng tròn đó và niệm “ánh sáng, ánh sáng”.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người học kasina ánh sáng nắm lấy tương ánh sáng nơi một cái lỗ trong vách tường, hay nơi lỗ khóa, hay nơi cửa sổ mở” trong đoạn văn số 21.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một người đã thực hành đời trước, thì tướng khởi lên khi thấy một vòng sáng trên đất do mặt trời mặt trăng chiếu, xuyên qua kẽ lá hay qua kẽ hở của gian nhà lá” trong đoạn văn số 21.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những người khác thì phải sử dụng một vòng tròn ánh sáng và khai triển nó theo cách đã nói trên: ‘sáng, sáng’; hoặc là thấp một ngọn đèn trong cái bình, đập nắp và khoét một lỗ bên hông, để lỗ

“Loại này duy trì được lâu hơn những loại khác.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là ánh sáng mặt trăng hay ánh sáng mặt trời có thể thay đổi. Chúng có thể không tồn tại lâu, nhưng ngọn đèn trong cái bình và ánh sáng ở trên tường sẽ tồn tại lâu hơn.

“Học tướng thì giống như hình tròn hiện trên tường hoặc trên mặt đất. Quang tướng thì giống như một chùm ánh sáng chói sáng dày đặc. Phần còn lại thì giống như trước.”<sup>2</sup>

## 9. Kasiṇa Không Gian

Loại cuối cùng là kasiṇa không gian giới hạn. Ở đây, ‘không gian giới hạn’ được dùng để phân biệt nó với ‘không gian vô hạn’, tức là đối tượng của thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất. Sau khi chứng đắc ngũ thiền hoặc tứ thiền, nếu hành giả muốn chứng đạt thiền vô sắc (arūpāvacara), trước hết hành giả phải thực hành thiền kasiṇa. Rồi hành giả làm cho ấn tướng biến mất và an trú trên phần không gian đã được chiếm giữ bởi ấn tướng. Rồi hành giả nói rộng ấn tướng đó đến tận cùng vũ trụ.

Nhưng ở đây, hành giả bắt không gian giới hạn. Nó giống như là nhìn vào một cái lỗ tròn hay cái gì đó giống như vậy. “Hành giả đang thực hành kasiṇa không gian ghi nhận ấn tướng qua cái lỗ trên tường, hoặc qua lỗ khóa, hoặc qua cửa sổ. Như vậy, trước hết, đối với hành giả có phước,

---

hồng đối diện vách tường, ánh đèn xuyên qua lỗ hồng chiếu lên vách một vòng tròn” trong đoạn văn số 21 và 22.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “việc này kéo dài lâu hơn những thứ khác” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, sơ tướng giống như vòng tròn chiếu trên vách hay trên đất. Tợ tướng thì như một chùm ánh sáng dày đặc. Những gì còn lại cũng như đã nói” trong đoạn văn số 22 và 23.

đã có thực hành từ trước, thì ấn tượng sanh lên trong vị đó khi vị đó thấy bất kỳ [khe hở nào như là một] cái lỗ trên tường. Những người khác (thì) nên làm một cái lỗ rộng khoảng một gang tay và bốn ngón tay trong một cái lều tranh, hoặc trên một miếng da, hoặc trên một tấm chiếu, và vân vân. Vị đó nên phát triển hay tu tập với một trong những thứ này, hoặc là một cái lỗ như là một cái lỗ trên tường, niệm ‘không gian, không gian’.<sup>1</sup> Như vậy, vị đó nhìn vào cái lỗ và niệm ‘không gian, không gian’.

“Ở đây, học tướng giống với cái lỗ cùng với bức tường.”<sup>2</sup> Như vậy là có giới hạn ở đây. Tức là có đường ranh giới. Đó là lý do tại sao ở giai đoạn này, những nỗ lực cố gắng nói rộng nó đều thất bại. Các bạn không thể nói rộng cái đó trong tâm trí của mình được vì nó có một đường ranh giới hạn.

“Quang tướng thì xuất hiện chỉ là một hình tròn không gian.”<sup>3</sup> Ở đây không có ranh giới, chỉ là một hình tròn không gian, và do đó, những nỗ lực cố gắng nói rộng nó thì thành công. “Phần còn lại nên được hiểu như đã miêu tả trong phần kasiṇa đất.”<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người học kasiṇa này nắm lấy tướng nơi một lỗ hồng trong vách, nơi ổ khoá hay cửa sổ mở. Với người đã từng thực hành đời trước, tướng khởi lên khi vị ấy trông thấy bất cứ khe hở nào, như nơi lỗ tường. Những người khác thì phải làm một lỗ hồng rộng một gang bốn ngón, trong một cái chòi hoặc nơi một miếng da, một chiếc chiếu, v.v.... Và tu tập: ‘hư không, hư không’” trong đoạn văn số 24 và 25.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, sơ tướng hiện ra giống như cái lỗ cùng với vách tường vây quanh” trong đoạn văn số 26.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tợ tướng như một vòng tròn bằng hư không” trong đoạn văn số 26.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những gì còn lại thì như đã nói” trong đoạn văn số 26.

Đây là mười kasiṇa. Tất cả mười kasiṇa đều đưa hành giả đến việc chứng đạt tất cả bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna). Phần tiếp theo là phần chung chung, nhưng tôi nghĩ nó là phần thú vị của chương này. Chúng ta sẽ học về những kết quả gì chúng ta có được từ những tầng thiền (jhāna) dựa trên sự thực hành thiền kasiṇa.

## 10. Diễn Giải Chung

Các bạn biết trong tài liệu này có trình bày nhiều điều kỳ diệu như bay trên không, độn thổ, tạo ra mưa bão hoặc lửa. Chúng có thể được gọi là thần thông. Để đạt được những thần thông đó, trước hết hành giả phải chứng đạt tất cả tám hoặc chín tầng thiền (jhāna), tức là không chỉ các tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna) mà còn cả các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Rồi hành giả đi ngược lại tứ thiền hoặc ngũ thiền và thực hành hay tu luyện một cách đặc biệt để cho thần thông sanh khởi lên cho mình. Khi thần thông sanh lên theo ước muốn của vị đó, vị đó có thể thấy những vật ở xa, vị đó có thể nghe những âm thanh ở xa và vân vân. Rồi có những tu sĩ thị hiện thần thông của họ.

Giả sử các bạn muốn lắc rung cả tòa nhà này. Các bạn phải làm gì? Giả sử các bạn có thần thông. (Nhưng) nếu các bạn tiến hành một cách không đúng, thì các bạn sẽ chẳng làm được điều đó. Để lắc rung tòa nhà này, các bạn phải thực hành thiền (jhāna) bắt kasiṇa nước làm đối tượng. Nếu các bạn phát triển thiền (jhāna) dựa trên kasiṇa đất, thì nó sẽ trở nên mạnh cứng hơn và các bạn sẽ chẳng thể lay chuyển nó được đâu. Để lắc rung tòa nhà này, các bạn phải thực hành thiền (jhāna) trên kasiṇa nước. Nước là chất lỏng. Nếu các bạn phát triển thần thông, các bạn sẽ có thể

làm được điều đó. Những điều như vậy được nhắc đến trong những đoạn văn tiếp theo. Chúng rất là thú vị.

Học viên: Để có được những thần thông đó, hành giả phải chứng đắc tất cả tám tầng thiền (jhāna)?

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Rồi hành giả đi ngược lại tứ thiền và tập trung vào đó theo một cách thức đặc biệt.

Giảng sư: Đúng vậy. Điều này sẽ được giải thích sau này trong chương 13.

Học viên: Chúng ta có thể lắc rung tòa nhà này?

Giảng sư: Nó rất là thú vị. Có câu chuyện về một vị sa-di. Vị đó được ghi nhận là có thần thông. Vị đó đi lên tận thế giới của các thiên nhân và nói: “Tôi sẽ thị hiện thần thông của tôi cho mọi người thấy. Tôi sẽ lay chuyển các tòa lâu đài của các vị, và các vị sẽ trở nên kinh sợ.” Vị đó đã cố gắng làm như vậy, nhưng chẳng thành công. Vị đó đã không thể lắc rung các tòa lâu đài một chút nào cả. Các thiên nhân chọc ghẹo vị đó và vị đó xấu hổ đi xuống lại trần gian. Rồi vị đó trở lại gặp thầy của mình và trình bạch cho vị thầy rằng mình đã cố gắng lắc tòa lâu đài trên thiên giới, nhưng đã không thể làm được. Vị thầy giảng là: ông đã nhập vào sai loại thiền (jhāna) rồi. Ông đã thực hành thiền trên đề mục kasīna đất. Cho nên, ông đã không thể lắc rung tòa lâu đài được. Rồi vị đó quay lại thiên giới. Một lần nữa, các thiên nhân chế giễu vị đó. Nhưng lần này, vua trời đã nói: “Đừng chế giễu vị ấy. Bây giờ vị ấy đã có sự hướng dẫn từ vị thầy rồi.” Và lần này, vị đó đã có thể lắc rung tòa lâu đài trên thiên giới.

Những thần thông đó được nhắc đến trong những đoạn văn tiếp theo. Trước hết là những thành quả của (việc tu luyện) kasiṇa đất. “Kasiṇa đất là nền tảng cho những thần thông như trạng thái được miêu tả là ‘từ một người, vị đó biến thành nhiều người’ (Tức là các bạn có thể biến ra nhiều người giống mình), vân vân”<sup>1</sup>. Để tôi đọc về phần vân vân. “Từ một người, vị đó biến thành nhiều người, hoặc từ nhiều người, vị đó lại biến thành một người. Vị đó trở thành hữu hình hoặc vô hình. Vị đó đi xuyên qua phía bên kia tường, hoặc một thành lũy, hoặc một ngọn đồi dường như là đi xuyên qua không khí mà không cảm giác sự cản trở nào. Vị đó trôi lên và lặn xuống mặt đất cứng dường như là đi xuyên qua nước. Vị đó đi bộ trên nước mà không bị chìm xuống dường như là đi trên mặt đất. Vị đó di chuyển với tư thế ngồi xếp bằng trong không khí như những con chim. Thậm chí với mặt trăng và mặt trời vô cùng dũng mãnh và hùng cường, vị đó có thể đụng và sờ chạm chúng với tay của mình. Vị đó với thân mình có thể đi lên đến cõi trời Phạm thiên (Brahma).”<sup>2</sup> Những việc như vậy có thể được thực hiện thông qua thần thông.

“Bước hoặc đứng hoặc ngồi trên hư không hoặc trên nước bằng cách tạo ra đất, và sự chứng đạt những thắng xứ (Đây là những tầng thiên (jhāna), những tầng thiên được tu tập, được tu luyện một cách đặc biệt) bằng phương pháp giới hạn và vô hạn.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “kasina đất là căn bản cho những thần thông: “Một thân biến ra nhiều thân” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể tham khảo bài kinh Sa Môn Quả, Trường Bộ Kinh.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và đi, đứng, ngồi giữa hư không hay trên nước bằng cách tạo ra đất, và năng lực có được những thắng xứ bằng phương pháp hữu hạn hay vô hạn” trong đoạn văn số 28.

“Kasina nước là nền tảng cho những thần thông như độn thổ và trôi lên.”<sup>1</sup> Cho nên, nếu các bạn muốn độn thổ, trước hết các bạn nhập vào kasina nước và rồi thực hiện việc như là tạo ra nước trong tâm trí của mình để các bạn có thể đi vào đất. “Tạo ra mưa, tạo ra sông biển, làm cho quả đất, các tảng đá và các tòa lâu đài rung chuyển.”<sup>2</sup> (ND: nếu các bạn muốn đọc những phần tham khảo thêm, các bạn nên đọc bài kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, bài kinh Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái trong Trung Bộ Kinh và vân vân).

Học viên: Trong phần chú thích có nói: “Các khao khát dục trần (tham dục) thì không được gọi là trống không (ritta) theo nghĩa mà không gian, vốn hoàn toàn trống vắng thực chất riêng tư hay riêng biệt, được gọi là trống không.” Như vậy, các khao khát dục trần thì không trống không?

Giảng sư: Về vấn đề này: Sự trống không trong Giáo lý Nam Truyền (Theravāda) là khác. Bất cứ khi nào chúng tôi nói ‘trống không’, ý của chúng tôi là trống không hay trống vắng sự thường hằng, trống vắng hạnh phúc, trống vắng bản ngã. Không phải là chúng không có sự hiện hữu của riêng chúng, bởi vì khao khát hay ham muốn là một pháp chân đế (paramattha). Sự khao khát là một tâm sở. Cho nên, nó có sự hiện hữu của chính mình, tức là một thực thể. Nhưng nó trống vắng sự thường hằng. Nó trống vắng hạnh phúc (sukha). Nó trống vắng bản ngã. Cho nên, nó được gọi là trống không (suñña). Điều này khác chứ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kasina nước là căn bản cho những thần thông như độn thổ, chui ra khỏi đất” trong đoạn văn số 29.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “làm mưa, tạo ra sông, biển, làm cho quả đất, núi đá, đền đài rung chuyển” trong đoạn văn số 29.

Học viên: Nó là trống vắng theo nghĩa là nó đang thay đổi, theo nghĩa là nó không thường hằng. Nó trống vắng theo nghĩa đó.

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Nó là không trống vắng theo ý nghĩa nó có sự tồn tại tức thời, trong khoảnh khắc.

Giảng sư: Đúng vậy. Nó có sự hiện hữu tức thời.

Học viên: Không gian thậm chí không có sự hiện hữu tức thời.

Giảng sư: Không gian không được bao gồm trong các sự thật. Không gian được xem là một khái niệm<sup>1</sup>, không gian và thời gian.

Học viên: Vậy sự miêu tả về tham dục của ngài khác với của Phật giáo Đại thừa (Mahāyana)?

Giảng sư: Tôi không biết ‘suñña’ (sự trống vắng) có nghĩa là gì trong Phật giáo Đại thừa (Mahāyana). Nếu nó có nghĩa rằng tham dục là không có sự hiện hữu gì cả, rằng nó là một cái gì đó như một khái niệm, thì (sự miêu tả của tôi

---

<sup>1</sup> ND: Đây là vấn đề khá tế nhị và vi tế. Độc giả có thể hỏi ngược lại rằng, vậy trường hợp của ‘sắc không gian’ thì sao? ‘Sắc không gian’ là một trong 28 sắc pháp, như vậy nó là pháp chân đế chứ, đâu phải là pháp chế định? Thực ra, ‘sắc không gian’ không có thực tánh riêng; đó là lý do tại sao nó không được bao gồm trong 72 pháp thực tánh (tâm, 52 tâm sở, 18 sắc pháp đầu tiên và Níp-bàn). Độc giả có thể đọc thêm Chương 6 và Chương 7 của bộ sách *Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp*, hoặc nghiên cứu sâu hơn với sự trợ giúp của tài liệu *The Theravāda Abhidhamma – Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality* (sách này chưa có bản dịch Việt) do Y. Karunadasa biên soạn.



về tham dục) là khác (với của Phật giáo Đại thừa). Cái chúng tôi hiểu về suñña là: nó là trống vắng sự thường hằng và vân vân. Nhưng nó có sự hiện hữu của riêng nó, sự tồn tại tức thời, trong khoảnh khắc. Nó sanh lên và diệt đi. Trong suốt thời khắc đó, nó là thật. Cho nên, nó được gọi là sự thật, nhưng sự thật này không có tính chất thường hằng và vân vân, không có thực chất, không có cốt lõi.

“Kasiṇa lửa là nền tảng cho những năng lực như làm bốc khói, làm bốc cháy, tạo ra mưa chớp, chống lửa bằng lửa, khả năng đốt cháy chỉ riêng thứ mình muốn đốt cháy, tạo nên ánh sáng với mục đích để thấy những cảnh sắc bằng nhãn thông, đốt cháy thân xác bằng yếu tố lửa tại thời điểm chúng đặc Níp-bàn (Nibbāna).”<sup>1</sup>

Khả năng đốt cháy chỉ riêng thứ mình muốn đốt cháy được tìm thấy trong Saṃyuttanikāya (Tương Ưng Bộ) – ND: Độc giả có thể tìm đọc bài kinh Mahaka, phần Tương Ưng Tâm, Thiên Sáu Xứ. Trong đó, một tu sĩ đã thực hiện điều này như sau:

“Ngài Mahaka đi vào trú xứ của mình và đóng chốt cửa lại, thực hiện thần thông làm cho lửa đi qua lỗ khóa và những phần xung quanh thành cửa, và đốt cỏ, nhưng không đốt tấm áo choàng. Vị gia trưởng Citta giựt mình với lông tóc dựng ngược, rũ bỏ áo choàng và đứng sang một bên.” Như vậy, ở đây, vị trưởng lão đã thể hiện thần thông. Cái áo choàng không bị cháy, nhưng cỏ bị cháy. Đó là điều

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kasina lửa là căn bản cho những năng lực như làm ra khói, ra lửa, chỉ đốt cháy những gì mình muốn đốt, tạo ra ánh sáng để thấy sắc bằng thiên nhãn, dùng hoả đại đốt thân khi nhập niết bàn” trong đoạn văn số 30.

được nói đến ở đây. Đó là khả năng đốt cháy chỉ riêng thứ mình muốn đốt cháy.

Kasiṇa lửa rất hữu ích trong việc thấy các vật bằng thiên nhãn. Thiên nhãn là một loại thần thông. Để thấy những vật ở xa hoặc thấy những vật trong bóng tối, vị đó cần ánh sáng. Cho nên, trước hết, vị đó thực hành thiền (jhāna) trên đề mục kasiṇa lửa. Rồi vị đó đi đến ngũ thiên và vân vân.

“Đốt cháy thân xác bằng yếu tố lửa tại thời điểm chứng đắc Níp-bàn (Nibbāna)”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là khi một vị A-la-hán (Arahant) viên tịch, nếu ngài có loại thần thông này, ngài có thể ước nguyện rằng thân xác của ngài được lửa thiêu hoại khi ngài chết. Không ai phải lo việc hỏa táng thân xác của ngài. Thân xác ngài sẽ tự thiêu. Để làm như vậy, trước khi chết, ngài nhập vào thiền (jhāna) trên đề mục kasiṇa lửa. Rồi ngài ước nguyện: “Nguyện cho xác thân của tôi thiêu cháy tại lúc chết.” Điều đó được thực hiện bởi một trong số các đệ tử của Đức Phật. Tên của vị đó là ngài Bakkula. Ngài là đệ nhất về thiếu bệnh. Ngài có sức khỏe hoàn hảo. Trước khi nhập diệt, ngài suy nghĩ rằng: “Ta chưa từng giao nghĩa vụ hay tạo ra gánh nặng cho bất kỳ ai trong đời sống của ta. Cho nên, khi chết, ta sẽ không tạo ra gánh nặng phải thiêu thân xác của ta cho ai cả. Hãy để cho thân xác của ta tự thiêu hủy lầy.” Cho nên, ngài đã ước nguyện cách đó và rồi ngài nhập diệt. Ngay sau khi ngài chết, thân xác của ngài được lửa thiêu hoại. Ngay thời điểm ngài chết đi, cơ thể của ngài tự đốt cháy.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “dùng hoả đại đốt thân khi nhập niết bàn” trong đoạn văn số 30.

“Kasina gió là nền tảng cho những năng lực như đi với tốc độ của gió, tạo ra bão gió. Kasina màu xanh dương là nền tảng cho những năng lực như tạo những hình thù màu đen, tạo ra bóng tối, sự chứng đạt những thắng xứ bằng phương pháp đẹp và xấu, và sự chứng đắc sự giải thoát bằng cái đẹp. Kasina màu vàng là nền tảng cho những năng lực như tạo ra những hình thù màu vàng, biến cái gì đó thành vàng.”<sup>1</sup> Các bạn có thể biến cái gì đó thành vàng và rồi nó có thể chuyển thành vàng hoặc nhìn giống như vàng – ND: Độc giả có thể tìm đọc bài kinh Thống Trị, Phẩm Thứ Hai, phần Tương Ứng Ác Ma, Thiên Có Kệ trong Tương Ứng Bộ.

“Kasina màu đỏ là nền tảng cho những năng lực như tạo ra những hình thù màu đỏ, sự chứng đạt những thắng xứ bằng phương pháp như đã nêu ra và sự chứng đắc sự giải thoát bằng cái đẹp. Kasina màu trắng là nền tảng cho những năng lực như tạo ra những hình thù màu trắng, xoa đuổi hôn trầm và thuy miên (tức là xoa đuổi sự buồn ngủ), đẩy tan bóng tối, tạo ra ánh sáng với mục đích thấy được các cảnh sắc bằng thiên nhãn. Kasina ánh sáng là nền tảng cho những năng lực như tạo ra các hình thể phát sáng, xoa đuổi hôn trầm và thuy miên, đẩy tan bóng tối, tạo ra ánh sáng với mục đích thấy được các cảnh sắc bằng thiên nhãn.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kasina gió là căn bản cho những thần thông như đi nhanh như gió, tạo ra những trận cuồng phong. Kasina xanh là căn bản cho những thần thông như tạo ra những hình thù màu đen, bóng tối, đạt được những thắng xứ nhờ phương pháp đẹp và xấu, và đạt đến giải thoát nhờ sắc. Kasina vàng là căn bản cho những thần thông như tạo ra hình tướng màu vàng, biến cái gì thành vàng ròng” trong đoạn văn số 31, 32 và 33.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kasina đỏ là căn bản cho những thần thông như tạo ra những hình tướng màu đỏ, đạt những thắng xứ và giải thoát nhờ sắc. Kasina trắng là căn bản cho những thần thông như tạo những hình dạng màu trắng, trừ hôn trầm thuy miên (ngủ ngục), xoa tan bóng tối, tạo ra ánh

Kasina màu trắng và kasina ánh sáng thì hầu như là giống hết nhau.

“Kasina không gian là nền tảng cho những năng lực như làm hiển lộ cái bị che giấu, duy trì các oai nghi bên trong trái đất và các khối đá bằng cách tạo ra không gian bên trong chúng, di chuyển qua các tường thành một cách không bị chướng ngại và vân vân.”<sup>1</sup>

“Sự phân loại ‘trên, dưới, xung quanh, có tính chọn lọc/riêng biệt, vô hạn’ áp dụng cho mọi kasina.”<sup>2</sup> Chúng là những khía cạnh khác nhau của các kasina.

“Không có kasina nào có thể được phát triển hay được tu tập bởi loại chúng sanh được miêu tả như sau: ‘Chúng sanh bị gây trở ngại hay bị cản trở bởi nghiệp (kamma), bởi phiền não, bởi quả của nghiệp, người thiếu niềm tin, nhiệt tâm và trí tuệ, sẽ không có khả năng thâm nhập vào tính đốn chắc của sự đứng đắn trong các thiện pháp.’”<sup>3</sup>

---

sáng để thấy sắc bằng thiên nhãn. Kasina ánh sáng là căn bản cho những thần thông như tạo những hình dạng có ánh sáng, trừ hồn trầm thuy miên, xua tan bóng tối, tạo ánh sáng để thấy sắc bằng thiên nhãn” trong đoạn văn 34, 35 và 36.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kasina hư không là căn bản cho những thần thông như làm hiện ra những gì bị che kín, đi đứng nằm ngồi trong đất hay đá nhờ tạo ra hư không trong đó, du hành xuyên qua tường vách không trở ngại v.v...” trong đoạn văn số 37.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự xếp loại ‘trên, dưới, xung quanh, thuần nhất, vô lượng’ áp dụng cho tất cả các Kasina” trong đoạn văn số 38.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một hữu tình thuộc loại sau đây không thể tu tập biến xứ nào cả: ‘Bị nghiệp làm chướng ngại, bị phiền não chướng ngại, bị nghiệp dị thực (quả báo của nghiệp) làm chướng ngại, thiếu đức tin, dục, tuệ, những kẻ ấy sẽ không thể nhập được quyết định tánh là sự chân chánh trong các thiện pháp’” trong đoạn văn số 40.

“Bị cản trở bởi nghiệp (kamma) xấu là ám chỉ cho những ai sở hữu nghiệp (kamma) xấu đưa đến kết quả ngay lập tức [(tức là lúc) tái sanh].”<sup>1</sup> Trong phần chú thích có trình bày năm loại trọng nghiệp (kamma) – giết mẹ, giết cha, giết vị A-la-hán (Arahant), làm cho máu tụ lại trong cơ thể của Đức Phật<sup>2</sup>, và chia rẽ Tăng chúng (Saṅgha). Những việc này được xem là những tội ác nghiêm trọng. Một người thực hiện bất kỳ một trong các nghiệp này không thể tránh được việc tái sanh vào địa ngục trong kiếp sống kế liền. Điều được trình bày ở đây là nếu ai đó phạm vào một trong các trọng nghiệp này, người đó sẽ không thể tu chứng thiền (jhāna).

Loại thứ tư thì quan trọng. Ở đây ghi rằng ‘chủ ý làm Đức Phật chảy máu’. Theo truyền thống Phật giáo Nam Truyền (Theravāda), chúng tôi tin rằng không ai có thể làm tổn thương Đức Phật. Chúng ta không thể làm Đức Phật bị thương. Điều ghê hại nhất chúng ta có thể làm là đánh Ngài và làm cho máu tụ lại dưới da của Ngài. Đôi lúc các bạn (vô tình) va chạm hoặc đánh chính mình và có một vết bầm. Không có máu chảy ra. Đó là cái gì?

Học viên: Sự làm bầm, sự làm dập.

Giảng sư: Đó là ý nghĩa của từ Pāli ‘lohituppāda’, (chứ) không làm tổn thương Ngài, không làm chảy máu Đức Phật. Đức Phật sẽ không chảy máu.

Rồi bằng phiền não – điều này có nghĩa là những ai có tà kiến hoặc những người lưỡng tính hoặc những người

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Nghiệp chướng’ là nói những người có ác nghiệp kéo theo quả báo tức thì (lúc tái sinh...)” trong đoạn văn số 41.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “làm chảy máu thân Phật” trong đoạn văn 41.

hoạn quan. Những người này không thể chứng đắc thiên (jhāna) mặc dầu họ có thực hành thiên. ‘Tà kiến’ có nghĩa là vô nhân kiến, vô quả kiến, và hư vô kiến. ‘Vô nhân kiến’ có nghĩa là mọi thứ không có nguyên nhân để xảy ra. Bất cứ việc gì cũng có thể xảy ra không cần nguyên nhân. Đó được gọi là ‘vô nhân kiến’. Nếu các bạn từ chối nguyên nhân, thì các bạn cũng từ chối kết quả. Trong thực tế, ba tà kiến này là như nhau.

Loại thứ hai từ chối kết quả. Nếu các bạn từ chối kết quả, thì các bạn cũng từ chối nguyên nhân. Rồi loại thứ ba là đoạn kiến. Tức là chẳng có gì cả. Bất kỳ điều gì các bạn làm cũng sẽ không tạo nghiệp (kamma). Loại thứ hai là vô quả kiến và loại thứ ba là hư vô kiến – không nhân, không nghiệp: Không có kết quả từ việc thực hành bố thí; không có chuyện tôn trọng những người lớn tuổi, cha mẹ và vân vân. Các bạn không kính lễ những người lớn tuổi hơn mình, chẳng hạn như vậy. Không có thế giới này, không có thế giới nào khác; không có những bậc thượng nhân thực hành và chứng đắc những pháp thượng nhân và vân vân. Đó được gọi là ‘hư vô kiến’ ở đây. Nếu một người có một trong ba tà kiến này hoặc là một người lưỡng tính hoặc hoạn quan, thì người đó sẽ không thể chứng đắc thiên (jhāna).

“Bối quả của nghiệp (kamma): người có tâm tục sinh vô nhân hoặc nhị nhân.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là khi một người đi tục sinh, có một loại tâm sanh lên. Với tâm đó, các nhân có thể sanh lên. Có sáu nhân – ba nhân tốt và ba nhân xấu. Các nhân xấu là tham, sân và si. Các nhân tốt là đối

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Báo chứng chỉ cho hạng người có một kiết sanh không có thiện căn hoặc chỉ có hai thiện căn” trong đoạn văn số 41.

lập với ba nhân này. Khi một người đi tái sinh, tâm tục sinh của người đó có thể không đi kèm theo với bất kỳ nhân nào hoặc nó có thể được đi kèm theo với hai hoặc ba nhân tốt. Không có tâm tục sinh nào đi kèm với nhân xấu cả. Nếu tâm tục sinh của một người không được đi kèm theo bởi bất kỳ nhân nào, thì người đó không thể chứng đạt thiền (jhāna) trong kiếp sống đó. ‘Nhị nhân’ có nghĩa là vô tham và vô sân, nhưng không có vô si (ñāṇa). Như vậy, tâm tục sinh của chúng ta phải được đi kèm theo bởi trí tuệ (paññā) thì chúng ta mới có thể chứng đắc thiền (jhāna) trong kiếp sống này hoặc chứng đắc sự giác ngộ trong kiếp sống này. Bằng không, chúng ta không thể chứng đắc thiền (jhāna) hoặc sự giác ngộ. Đó được gọi là ‘bởi quả của nghiệp (kamma)’.

“Thiếu niềm tin: là thiếu vắng niềm tin vào Đức Phật, Giáo Pháp (Dhamma) và Tăng chúng (Saṅgha).”<sup>1</sup> Có lẽ là cũng thiếu niềm tin vào sự thực hành nữa.

“Nhiệt tâm: là thiếu vắng sự khao khát (thực hành) con đường Độc Đạo. Trí tuệ: là thiếu vắng chánh kiến hiệp thế và siêu thế.”<sup>2</sup> ‘Chánh kiến’ có nghĩa là sự hiểu biết về nghiệp (kamma) và quả của nghiệp. Đó được gọi là ‘chánh kiến’.

“Sẽ không có khả năng thâm nhập vào tính đoan chắc của sự đứng đắn trong các thiện pháp’ có nghĩa là họ không có khả năng bước vào Thánh Đạo vốn được gọi là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thiếu đức tin là không tin Phật, Pháp, Tăng” trong đoạn văn số 41.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thiếu dục: thiếu lòng ham muốn đối với Đạo lộ vô ngại. Thiếu tuệ là thiếu chánh kiến thế gian và xuất thế gian” trong đoạn văn số 41.

‘tính đoan chắc’ và ‘sự đúng đắn trong các thiện pháp’.”<sup>1</sup> Điều này đơn giản có nghĩa là những người này không có khả năng chứng đắc sự giác ngộ, chứng đắc các tầng thiên (jhāna).

“Và điều này không chỉ áp dụng cho các kasiṇa; vì không có ai trong số họ sẽ thành công trong việc tu chứng bất kỳ đề mục thiên nào. Như vậy, việc tu học thiên phải được thực hiện bởi một thiện nam tử, là người không có các chướng ngại do bởi quả của nghiệp (kamma), là người tránh xa chướng ngại do nghiệp (kamma) và do phiền não, và là người nuôi dưỡng niềm tin, sự nhiệt tâm và trí tuệ bằng việc lắng nghe Pháp (Dhamma), thân cận các bậc hiền trí và vân vân.”<sup>2</sup> Như vậy, để thực hành một cách thành công, các bạn phải không có những khuyết điểm này. Đây là chương thứ năm.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Năm]

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không thể nhập được tánh quyết định là sự chân chánh của thiện pháp: nghĩa là Thánh đạo, được gọi là ‘tánh quyết định’ và ‘sự chân chánh của thiện pháp’” trong đoạn văn số 41.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người thuộc loại trên lại còn không thể tu tập bất cứ đề mục thiên nào. Bởi thế, việc tu thiên phải được thực hiện bởi một thiện nam tử không bị báo chướng, tránh gây phiền não chướng và nghiệp chướng, nuôi lớn đức tin, dục và tuệ, bằng sự nghe pháp, gần gũi bạn tốt, v.v...” trong đoạn văn số 42.



## Chương Sáu: Thiên Bất Mỹ

### 1. Những Định Nghĩa

Chương tiếp theo này là một chương không dễ chịu lắm. Đây là chương về những bất mỹ, về những cái không đáng ưa thích của một xác chết. Nó cũng giảng về việc áp dụng tình trạng của một xác chết lên cơ thể đang còn sống của chúng ta. Đây là thiên bất mỹ, tức là thiên về sự ứ trệ của xác thân. Tôi nghĩ hầu hết mọi người Tây phương sợ loại thiên này.

Một thiện nam đã hỏi tôi rằng: “Khi về nhà, tôi có phải nói cho vợ tôi biết rằng là tôi đang tưởng tượng hay hình dung cô ta là một xác chết không?” Nếu các bạn thực hành loại thiên này, các bạn phải làm như vậy. Còn chuyện các bạn có nói cho vợ của mình biết không, thì đó lại là chuyện khác. Các bạn có thể làm hoặc không làm chuyện đó. Nhưng nếu các bạn thực hành loại thiên này, thì các bạn phải hình dung không chỉ vợ của mình mà còn tất cả mọi người bao gồm luôn cả chính các bạn là ứ trệ, là khiếm khuyết. Nếu các bạn không muốn như vậy, thì đừng thực hành nó. Không sao hết.

Thiên này rất có hiệu lực trong việc loại bỏ đi sự dính mắc vào cơ thể, và bản thân. Một khi các bạn nhìn thấy những điều kiện hay những trạng thái khác nhau của một xác chết, các bạn trở nên ít thích muốn vào cơ thể của mình hoặc vào xác thân của bất kỳ ai khác.

Mới hôm nay thôi, tôi có trò chuyện với một tu sĩ tại Los Angeles. Vị đó đã từng sống tại những thị trấn nhỏ trong một thời gian. Cho nên, đôi lúc vị đó có cơ hội thiêu đốt xác chết, xác chết của tu sĩ. Sau khi làm hai ba lần, vị đó đã trở nên kinh tởm với chính xác thân của mình.

Học viên: Loại thiền này đặc biệt được khuyến khích và hữu ích cho những người có cơ tánh tham.

Giảng sư: Đúng vậy, cho những người có sự dính mắc vào xác thân của chính mình và của những người khác.

Học viên: Còn những người với cơ tánh sân thì được khuyến là không nên thực hành.

Giảng sư: Không phải là khuyến không nên thực hành. Nhưng nó (đặc biệt) được khuyến khích cho những ai có sự dính mắc mạnh mẽ vào xác thân của họ, vào đời sống của họ.

Các bạn đã đọc hết phần này rồi, nên các bạn đã biết những đề mục thiền này là gì. Chúng là những giai đoạn thối rữa khác nhau của một xác chết. Sau hai hoặc ba ngày, nó trở nên trương sinh lên. Rồi nó thối rữa hơn nữa trở thành tái xám, thối nát, đứt rời ra và vân vân.

Tôi muốn nói về loại thứ nhất, tức là xác chết bị trương sinh lên. “Xác chết bị trương sinh: nó bị trương sinh (uddhumāta) vì bị trương sinh bởi sự giãn nở dần dần và sự trương phồng sau (uddham) cái chết, như cái ống bễ có gió. Cái mà bị trương sinh (uddhumāta) là giống với ‘cái bị trương sinh’ (uddhumātaka).”<sup>1</sup> Các bạn có hiểu không? “Cái mà bị trương sinh thì giống với ‘cái bị trương sinh’.”

Các bạn hãy nhìn vào các từ Pāli. Từ đầu tiên là uddhumāta. Từ thứ hai là uddhumātaka. Như vậy, hậu tố ‘ka’ được cộng thêm vào. Điều Sớ Giải muốn chúng ta hiểu là ‘ka’ chỉ cho sự ghê tởm. Nếu các bạn nói uddhumāta, nó bị trương sinh. Nếu các bạn nói uddhumātaka, thì nó là một cái xác bị trương sinh ghê tởm. Hậu tố ‘ka’ được thêm vào

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch, không dịch chi tiết này trong đoạn văn 1.

để nêu lên rằng nó là ghê tởm. Đó là điều chúng ta nên hiểu. Rất khó để chuyển tải ý nghĩa này qua việc chuyển ngữ. Các bạn phải ghi chú thích vào. Tất cả mười loại thiền này đều có cộng thêm hậu tố ‘ka’ vào sự miêu tả của cái xác chết. Thứ nhất là uddhumātaka, thứ hai là vinīlaka, thứ ba là vipubbaka và vân vân.

Để thực hành loại thiền này, các bạn phải thực hiện nhiều sự chuẩn bị. Mọi thứ được miêu tả chi tiết trong tài liệu này. Ví dụ, các bạn không nên đi đến xem xác chết ngay khi các bạn nghe nói rằng có một xác chết tại nơi này nơi kia. Các bạn không nên đi thẳng đến đó. Điều được ghi nhận là đôi lúc có thú dại hoặc ma quỷ xung quanh xác chết. Mạng sống của các bạn có thể bị nguy hiểm.

Các bạn phải không nên đi ngay đến xác chết. Các bạn phải tìm hiểu đường đi đến đó và đường đi về từ nơi đó. Các bạn phải lưu tâm đến những thứ dọc đường đi. Mọi thứ phải được chú ý – những tảng đá ở chỗ này, tại nơi này con đường rẽ trái, tại nơi kia con đường rẽ phải. Các bạn phải ghi chú mọi thứ trên đường đến nơi đó.

Các bạn biết là loại thiền này rất đáng sợ. Các bạn phải đi một mình. Trong tài liệu có nói hai hay ba lần rằng “không có bạn đồng hành, không có bạn đồng hành”. Cho nên, các bạn phải thực hành một mình. Đôi lúc, khi các bạn ở một mình, các bạn cảm thấy kinh sợ. Thậm chí khi một nhánh cây khô rơi xuống, các bạn cũng có thể giật mình run sợ. Các bạn có thể nghĩ đó là ma hay là cái gì đó. Cho nên, các bạn phải rất cẩn thận.

Các bạn phải báo cho vị trụ trì nơi các bạn đang ở rằng các bạn đang đi đến đó. Đó là vì các nghĩa trang thì không giống như ở đây. Tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ), các nghĩa trang là những nơi xinh đẹp. Tại phương Đông,

đôi lúc những kẻ trộm cướp có thể lui tới nghĩa trang. Nó là nơi mà không có nhiều người đến. Nó là nơi vắng vẻ dành cho họ. Những kẻ trộm cướp có thể đến đó, bị theo dõi bởi những người khác. Rồi họ có thể dấu hoặc bỏ rơi thứ họ trộm cướp gần vị tu sĩ. Những người theo dõi họ có thể thấy tài sản của họ gần vị tu sĩ và cho rằng vị tu sĩ là kẻ trộm cướp. Trong trường hợp đó, nếu vị tu sĩ có báo trước với vị trụ trì của tự viện, thì vị đó có thể minh oan với mọi người. Cho nên, các bạn phải thực hiện nhiều sự chuẩn bị nếu các bạn muốn thực hành loại thiền này.

Thậm chí tại quốc gia của chúng tôi, thực hành loại thiền này là bất khả thi. Các xác chết không được bỏ rơi trên mặt đất. Chúng hoặc là được thiêu hoặc là được chôn. Hầu như không thấy một xác chết trương sinh nào cả.

Giả sử chúng ta nói rằng, việc thực hành này là khả thi. Thì rồi, các bạn không nên ngồi quá gần xác chết cũng không quá xa xác chết. Các bạn phải không nên ngồi ngược chiều gió. Các bạn phải ngồi theo hướng khác. Nếu các bạn ngồi ngược chiều gió, các bạn sẽ bị làm khó chịu bởi mùi của xác chết. Như vậy, có nhiều việc chi tiết mà các bạn phải lo liệu và chuẩn bị trước khi các bạn đi đến đó và thực hành.

Học viên: Ngài đã có cơ hội thực hành nó chưa?

Giảng sư: Chưa. Các bạn biết là nó là loại thiền rất đáng sợ. Không có nhiều người thực hành nó đâu. Các bạn phải có một sự can đảm nào đó.

Một điều tại quốc gia của chúng tôi là, cha mẹ hay dọa con cái bằng cách nói: “Có ma ở chỗ này, có ma ở chỗ kia.” Cho nên, chúng tôi sợ ma. Mặc dầu chúng tôi đã lớn, nhưng vẫn còn chút tàn dư về nỗi sợ hãi đó trong tâm trí của chúng tôi. Chúng tôi không thể rũ bỏ nó hoàn toàn khỏi

bản thân mình. Điều này không giống như mọi người tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ). Mọi người ở đây không sợ ma. Họ còn thậm chí nói về ma quỷ. Họ thậm chí nhận nuôi ma quỷ nữa.

Học viên: Một vài người!

Giảng sư: Có điều là, khi các bạn được mời đến dự lễ táng, và nếu là tu sĩ thì các bạn phải đi ra nghĩa trang. Và nghĩa trang thì không phải là nơi tốt đẹp như ở đây. Nó đáng sợ lắm. Nó dơ bẩn. Và nó hôi thối. Họ không có đồ ướp xác. Hầu hết mọi người không có thứ đó. Cho nên, khi xác chết được mang ra nghĩa trang, nó có lẽ đã bị thối rữa. Và cái mùi đó kinh khủng lắm.

Tôi đã trải nghiệm qua chuyện đó. Một lần, tôi được mời và phải đi ra nghĩa trang. Rồi xác chết được đặt ngay trước mặt tôi, khoảng một thước rưỡi Anh. Rồi có mùi và những chất dịch nhỏ xuống từ xác chết. Luôn luôn có một cái mùi khó chịu tại nghĩa trang. Có những vị tu sĩ sống rất gần hoặc trong nghĩa trang. Họ xây những túp lều nhỏ và thực hành loại thiền này.

Xác chết phải không nên là khác phái. Điều đó được nhắc đến hai hoặc ba lần. Nam phải nhìn xác chết của nam. Nữ phải nhìn xác chết của nữ. Đó là vì thậm chí một xác chết vẫn có thể gây nên những hưng phấn tinh thần nào đó nếu nó chưa phải là xác chết lâu ngày hoặc chưa bị thối rữa. Một vài người có thể có những ý nghĩ tình dục thậm chí khi nhìn một xác chết. Vị tu sĩ được khuyến khích là không nên nhìn xác chết của phụ nữ.

Loại cuối cùng là một bộ xương. Các bạn có thể thực hành bằng cách nhìn nguyên một bộ xương hoặc các bạn có thể thực hành thông qua việc nhìn chỉ một khúc xương.

## 2. Diễn Giải Chung

Trong đoạn văn 85: “Và tính riêng, xác chết tương sinh thích hợp cho người tham về hình dáng vì nó làm hiện rõ sự biến hình của hình dáng cơ thể. Xác chết tái xám thích hợp cho người tham về màu sắc của cơ thể vì nó làm hiện rõ sự biến đổi màu sắc của da. Xác chết đang thối nát thích hợp cho người tham về mùi của cơ thể được thoa ướp với hương, nước thơm, vân vân, vì nó làm hiện rõ những mùi uế trược gắn liền với cơ thể này. Xác chết bị đứt lia thích hợp với người tham về sự rắn chắc của cơ thể, vì nó làm hiện rõ sự trống rỗng bên trong nó. Xác chết bị ăn dở thích hợp với người tham về sự tích lũy cơ bắp trong những bộ phận của cơ thể như ngực vì nó làm hiện rõ việc sự tích lũy cơ bắp đi đến cái chẳng còn gì. Xác chết bị vung vãi rời rạc thành từng miếng thích hợp cho người tham về sự duyên dáng của tay chân vì nó làm hiện rõ việc chân tay có thể bị rời rạc. Xác chết bị băm nát thành nhiều mảnh thích hợp cho người tham về cơ thể tốt đẹp khi nhìn tổng thể vì nó làm hiện rõ sự phân tán và chuyển đổi của cơ thể khi nhìn tổng thể. Xác chết ứ đọng máu thích hợp cho người tham về sự thanh nhã do các đồ trang sức vì nó làm hiện rõ sự kinh tởm của nó khi bị trét dính đầy máu. Xác chết bị nhiễm dòi thích hợp cho người tham về sự sở hữu xác thân vì nó làm hiện rõ việc xác thân này bị chia sẻ với nhiều giống giun bọ như thế nào. Bộ xương thích hợp với người tham về răng đẹp vì nó làm hiện rõ sự kinh tởm của các khúc xương trong cơ thể. Đây là cách nên được hiểu về sự

phân loại thành mười của sự bất mỹ theo sự chia chẻ nhỏ của cơ tánh tham.”<sup>1</sup>

Khi một người thực hành thiền bất mỹ với bất kỳ đề mục nào, vị đó chỉ có thể chứng đạt sơ thiền, chứ không có những tầng thiền (jhāna) nào khác. Điều này được giải thích bằng một ví dụ.

“Nhưng về mười loại bất mỹ, thì giống như nương nhờ vào bánh lái của nó”<sup>2</sup> – Tôi không nghĩ nó là ‘bánh lái’. ‘Bánh lái’ là cái gì?

Học viên: Là hệ thống điều khiển chuyển hướng.

Giảng sư: Trong Pāli, từ đó<sup>1</sup> có nghĩa là cái cột chống. Chúng ta dùng cái cột chống để đẩy con thuyền đi trong

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và xét riêng từng hướng, thì thân phình trương thích hợp cho một người tham hình dáng, vì nó làm hiện rõ sự xấu xí của hình dáng từ thi. Thân bầm xanh thích hợp cho vị nào ham màu da, vì nó hiện rõ sự xấu xí dị hình của màu da. Thân có mũ thích hợp cho một người tham mùi thơm toát ra từ thân thể ướp hương, v.v... vì vết thương này làm hiện rõ mùi thối tha liên hệ đến thân thể. Thân bị chặt thích hợp cho một người tham sự chắc chắn của thân thể, vì nó làm hiện rõ những lỗ hổng trong thân. Thân bị gặm khới thích hợp cho một người tham sự tích tụ của thịt ở những thân phần như bộ ngực, vì nó làm hiện rõ sự tích tụ thịt đi đến tan rã. Thân rã rời thích hợp cho một người tham dáng kiêu diễm của tay chân, vì nó làm hiện rõ tay chân bị rã rời như thế nào. Thân phân tán thích hợp cho một người tham toàn bộ một thân hình đẹp, vì nó làm hiện rõ sự phân tán và đổi khác của toàn bộ thân thể. Thân chảy máu thích hợp cho người ham cái vẻ yếu điệu do đỏ trang sức, vì nó làm hiện rõ vẻ ghê tởm của thân chết cả mình đầy máu. Thân bị trùng ăn thích hợp cho một người tham sở hữu thân thể, vì nó làm hiện rõ thân này là chỗ ở của nhiều gia đình sâu bọ. Một bộ xương thích hợp với người tham răng đẹp, vì nó làm hiện rõ tính cách ghê tởm của những cái xương trong cơ thể. Đây là cách phân loại bất tịnh có 10 thứ tùy theo tánh tham” trong đoạn văn số 85.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng về mười thứ bất tịnh, thì ví như nhờ một bánh lái...” trong đoạn văn 86.

dòng chảy mạnh. “Thì giống như nương nhờ vào cột chống mà con thuyền (được) giữ vững trong dòng sông với nước xoáy và dòng chảy xiết, và nó không thể đứng vững nếu không có cột chống; cũng vậy, ở đây, vì sự bám giữ yếu ớt trên đối tượng, tâm thức khi được hợp nhất chỉ có thể giữ vững do nương nhờ vào tầm (vitakka), và nó không thể đứng vững nếu không có tầm (vitakka); đó là lý do tại sao chỉ có sơ thiền ở đây mà không có nhị thiền và những tầng thiền còn lại.”<sup>2</sup> Các bạn chỉ có thể chứng đạt sơ thiền nếu các bạn thực hành thiền bất mỹ. Đó là vì các bạn cần tầm (vitakka) để cho tâm của các bạn ở trên đối tượng. Đối tượng là thô và do đó, các bạn cần tầm (vitakka) này để giữ tâm mình ở đó. Tâm (vitakka) thì chỉ có mặt trong sơ thiền. Nó không có mặt trong nhị thiền, tam thiền và vân vân. Do đó, các bạn chỉ có thể chứng đạt sơ thiền với loại thiền này.

Bây giờ đến đoạn văn 88: “Loại thiền bất mỹ này, trong khi có đến mười đề mục, nhưng chỉ có một đặc tính. Vì mặc dầu nó có mười loại, tuy nhiên, đặc tính của nó là chỉ là trạng thái bất tịnh, hôi thối, ghê tởm và đáng sợ của nó. Và sự bất mỹ với đặc tính này xuất hiện không chỉ trong xác chết mà còn trong cơ thể còn sống nữa (Đó là điểm quan trọng ở đây), như nó đã xảy ra đối với Trưởng lão Mahā Tissa sống ở Cetiyaabbata, và đối với vị sa-di của Trưởng lão Saṅgharakkhita trong khi vị đó đang xem nhà vua cưới ngựa. Vì một cơ thể còn sống thì cũng chỉ bất

<sup>1</sup> ND: Từ Pāli là ‘aritta’.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thì ví như nhờ một bánh lái mà một con thuyền đứng yên được trên sông đầy sóng giữa dòng chảy xiết. Thuyền không thể đứng vững nếu không có bánh lái, ở đây cũng thế, do sự bám víu yếu ớt vào đối tượng, tâm thức khi tập trung chỉ an trú được nhờ có tầm, bởi thế ở đây chỉ có sơ thiền, không có nhị thiền và những thiền khác” trong đoạn văn số 86.



mỹ như một xác chết, chỉ là đặc tính của sự bất mỹ không được hiển rõ trong cơ thể còn sống, vì bị che dấu bởi những việc làm đẹp ngẫu nhiên.”<sup>1</sup> Chúng ta vệ sinh và tắm rửa hằng ngày. Vài người còn dùng mỹ phẩm, nước hoa và vân vân. Cho nên, đặc tính bất mỹ thì không hiện rõ trong một người đang sống, một cơ thể còn sống. Khi nó chết đi, thì đặc tính bất mỹ trở nên hiện rõ.

Nếu các bạn muốn chứng đắc thiền (jhāna) thông qua sự thực hành này, các bạn thật sự phải đi đến một nghĩa địa và quán nhìn một xác chết và thực hành thiền trên nó. Nhưng nếu các bạn chỉ muốn thực hành nó như là sự hành thiền chánh niệm về xác thân, thì các bạn không cần phải đi ra nghĩa trang. Các bạn có thể tưởng tượng hay hình dung ra một xác chết trong tâm trí của mình và áp dụng bản chất của xác chết đó vào chính cơ thể của mình. “Giống như cái xác này bị trương sinh, thân xác của tôi cũng sẽ không thoát khỏi được tình trạng này.” Các bạn áp dụng bản chất của một xác chết lên cơ thể còn sống của chính mình. Theo cách đó, các bạn có thể thực hành thiền niệm xứ (Satipaṭṭhāna). Trong trường hợp đó, các bạn không phải đi tìm xác chết để nhìn và thực hành. Nhưng nếu các bạn muốn thực hành loại thiền chỉ (samatha) này để chứng đắc thiền (jhāna), các bạn phải đi tìm một xác chết ở nơi nào đó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bất tịnh này mặc dù có 10 loại, đều có cùng một đặc tính. Bởi vì mặc dù nó thuộc 10 thứ, tính chất của nó chỉ có 1, đó là trạng thái không sạch, hôi hám, đáng ghê tởm, lợm người. Và bất tịnh xuất hiện với tính chất này không những nơi một cái thầy chết mà cả nơi một cái xác còn sống, như dưới mắt trường lão Mahā Tissa ở Cetiyaṭṭhāna và sa di thị giả của Trường lão Sangharakkhita trong khi chú ngẫm nhìn vị vua cõi trên một thớt voi. Vì một cái xác sống cũng bất tịnh hết như một cái xác chết, chỉ có một điều khác là tính bất tịnh không rõ rệt nơi một cái xác sống vì may mắn được che dấu dưới những lớp trang sức” trong đoạn văn số 88.

Điều này thì hầu như là bất khả thi tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ). Nhưng nếu các bạn đi vào một trường đại học y khoa nào đó, các bạn có thể thấy được các xác chết. Những người bên ngoài không được phép vào đó. Nếu các bạn là một vị khách đặc biệt, thì họ có lẽ cho phép các bạn xem các xác chết. Bằng không, họ sẽ không cho phép các bạn xem. Cho nên, ngày nay việc thực hành loại thiền này hầu như là bất khả thi, thậm chí tại quốc gia của chúng tôi.

Học viên: Chúng ta có thể xem những giai đoạn này ở thú vật.

Giảng sư: Thậm chí điều đó cũng không phổ biến vì các tiêu chuẩn sức khỏe. Họ sẽ không để xác chết ở trong tình trạng như vậy. Chúng ta có thể chụp hình các xác chết, nhưng thậm chí chụp hình cũng khó khăn. Các bạn có thể nhìn vào bức hình và thực hành hay phát triển thiền trên nó.

Đây là thiền bất mỹ về thân xác. Tại quốc gia của chúng tôi, khi một người chết, họ sẽ gửi các thiệp mời. Trong thiệp mời có nói, hãy đến nơi này hoặc nơi kia để thực hành thiền bất mỹ (asubha). Họ không được mời đến dự lễ an táng hoặc đi theo đưa tiễn xác chết đến nghĩa trang. Họ được mời để thực hành thiền bất mỹ về xác thân cùng với chúng tôi.

Tôi đến Los Angeles lần này để tổ chức một lễ tang. Một trong những thiện tín thân quen của tôi mới chết. Tôi nói (với những người đến dự lễ tang) rằng: “Bạn được mời đến đây không phải chỉ để nói ‘Ồ, tội nghiệp bà ấy quá’, mà phải nhìn vào bà ta và thực hành thiền bất mỹ và một loại thiền khác nữa, tức là thiền niệm sự chết.” Mọi người nên thực hành ít nhất hai loại thiền này khi đến dự một lễ tang.

Đây là cách tham dự một lễ tang. Chúng ta không nói rằng chúng ta tụ họp lại để tỏ lòng tôn kính đến người đã mất, mà chúng ta đến đây để thực hành loại thiền này và áp dụng bản chất này của con người này vào chính chúng ta để giảm bớt đi sự dính mắc vào chính mình.

Rồi còn một điều khác nữa. Đó là chia phước cho người chết. Đó là mục đích khi mọi người đến dự đám tang. Hầu hết mọi người thật ra không biết phải làm gì và tại sao họ lại được mời. Để là những Phật tử đúng nghĩa, chúng ta phải nên làm như thế này. Chúng ta nên đi đến đám tang và thực hành theo cách này và rồi chia phước cho người chết.

Học viên: ‘Chia phước’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: Đó có nghĩa là tôi nói với người đó “Tôi chia phước của tôi cho bạn”. Các bạn nói với người đó (như vậy) với sự hiểu biết rằng người đó có thể đang ở đâu đó xung quanh là ma hoặc là một thiên nhân cõi thấp.

Học viên: Đó có giống như một sự cầu may (cho người đó) không?

Giảng sư: Không phải là một sự cầu may. Chúng ta có thể gọi nó là một sự cầu may không? Không. Việc làm này thật sự đang giúp đỡ người đó trong kiếp sống hiện tại. Theo giáo lý của Đức Phật, một người có thể tái sinh làm bất kỳ hạng chúng sanh nào. Mặc dầu một người có thể là tốt cả đời, nhưng nếu người đó có những suy nghĩ xấu vào thời điểm tử, thì người đó có thể tái sinh vào cảnh giới thấp hơn. Cho nên, những chúng sanh tái sinh làm ma quỷ, ma đói và những thiên nhân cõi thấp có thể được trợ giúp bởi những người trong kiếp sống này. Đó là nền tảng hay điều

cơ bản của một lễ tang trong Phật giáo Nam Truyền (Theravāda). Khi chúng ta chia phước với người đó và người đó hoan hỷ với phước báu, thì chính người đó có phước báu do bởi sự hoan hỷ. Chính phước báu đó của người đó thật sự giúp người đó trong đời sống của họ. Nó không phải là phước báu của những người ở đây trực tiếp cho người đó những kết quả. Giáo lý của Đức Phật dạy rằng các bạn phải tự mình làm để được nhận kết quả. Không ai có thể cho các bạn kết quả của họ. Phước của những người chia sẻ trở thành nền tảng cho phước của những người nhận. Cho nên, khi chúng ta đi đến một lễ tang, điều quan trọng là thực hành thiền bất mỹ và quán niệm sự chết. Như vậy thôi. Cảm ơn các bạn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Sáu]

## Chương Bảy: Sáu Tỳ Niệm

Bỏ lại thiền bất mỹ sau lưng và đi đến phân các đề mục tỳ niệm có lẽ là một sự giải tỏa (tinh thần). Sáu đề mục tỳ niệm được nhắc đến trong chương này thì có chút gì đó giống như các loại thiền có tính cầu nguyện hay sùng tín. Chúng không giống với những loại thiền khác. Chúng không giống với thiền kasiṇa, thiền bất mỹ hoặc thiền minh sát (vipassanā). Trong những đề mục thiền này, các bạn phải thực hiện nhiều sự tưởng niệm. Các bạn thực hiện nhiều sự suy tưởng, suy nghĩ khi thực hành loại thiền này.

Có mười đề mục tỳ niệm. Chúng được chia ra thành hai chương. Sáu đề mục được bàn đến trong chương này và bốn đề mục còn lại được bàn đến trong chương tiếp theo.

Từ Pāli cho thuật ngữ ‘tỳ niệm’ là anussati. Khi các bạn đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) hoặc những bản dịch khác, đôi lúc các bạn có thể thấy ngôn ngữ hơi lạ và chẳng giúp thêm nhiều vào sự hiểu biết gì mới cả. Đó là vì chúng đang giải thích thuật ngữ Pāli. Ở đây, các từ Pāli là ‘anu’ và ‘sati’. Các bạn đã biết ‘sati’. ‘Sati’ có nghĩa là niệm hoặc ghi nhớ. ‘Anu’ là một tiền tố. Cho nên, nó có nhiều hơn một nghĩa. Ở đây, tôi nghĩ hai ý nghĩa được trình bày. “Vì nó sanh lên đi lại nhiều lần”<sup>1</sup> – đó là một ý nghĩa của ‘anu’. ‘Anu’ có thể có nghĩa là lặp lại nhiều lần. “Hoặc nghĩa khác là niệm (sati) mà thích hợp hoặc đúng đắn”<sup>2</sup> – ‘anu’ cũng có thể có nghĩa là thích hợp, đúng đắn. “Nó là niệm thích hợp hay đúng đắn cho thiện gia nam tử đã xuất gia do niềm tin, vì nó chỉ xảy ra tại những thời điểm lúc mà

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì nó khởi lên luôn luôn” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hoặc niệm thích hợp” trong đoạn văn số 1.

nó nên xảy ra.”<sup>1</sup> Cho nên, anussati được định nghĩa là niệm mà sanh lên đi lại nhiều lần hoặc là niệm thích hợp hay đúng đắn cho những ai xuất gia. Thật ra, nó là cho tất cả mọi người.

Học viên: Thiện gia nam tử là một tu sĩ, tức là một thành viên của Tăng đoàn (Saṅgha) phải không ạ?

Giảng sư: Trong tài liệu này, thiện gia nam tử có nghĩa là một tu sĩ. Nhưng từ Pāli ‘kulaputta’ có nghĩa là bất kỳ ai, tu sĩ hoặc cư sĩ.

## 1. Giới Thiệu Chung

Loại tùy niệm thứ nhất là niệm Phật. Thật ra, nó là sự quán niệm về những ân đức của Đức Phật, chứ không phải chỉ là niệm Đức Phật. Tuy nhiên, nghĩa đen của từ này là niệm Phật. “Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với những đặc tính đặc biệt của Đức Phật làm đề mục.”<sup>2</sup> Khi các bạn thực hành loại thiền này, các bạn tập trung hay quán tưởng trên các ân đức hoặc các đặc tính quan trọng của Đức Phật. Đối tượng của thiền quán niệm này là những ân đức của Đức Phật.

Tiếp theo là niệm Pháp. Ở đây cũng vậy, đó là quán niệm những ân đức của Pháp (Dhamma). Những ân đức này sẽ được trình bày chi tiết về sau.

“Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với những đặc tính đặc biệt như Luật được thuyết giảng một cách tốt đẹp, vân

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “niệm thích hợp cho một thiện gia nam tử xuất gia vì lòng tin, niệm có mặt trong những trường hợp cần thiết” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là danh từ chỉ niệm mà đối tượng là những đức tính đặc biệt của Phật” trong đoạn văn số 1.

vân, làm đề mục.”<sup>1</sup> Pháp (Dhamma) ở đây được dịch là Luật. Nó sẽ được giải thích tại nơi thích hợp. Pháp (Dhamma) có nghĩa là Bốn Đạo, Bốn Quả, Níp-bàn (Nibbāna) và cũng như những lời giáo huấn hoặc kinh sách. Có mười loại Pháp (Dhamma) – Bốn Đạo, Bốn Quả, Níp-bàn (Nibbāna) và giáo lý. Một vài ân đức có liên quan đến cả mười loại và một vài không liên quan đến tất cả. Chúng sẽ được giải thích sau.

Thứ ba là niệm Tăng (Saṅgha). Tăng (Saṅgha) ở đây có nghĩa là Tăng đoàn tức là những vị thực hành theo lời dạy của Đức Phật và đã chứng đạt sự giác ngộ.

“Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với những đặc tính đặc biệt của Tăng đoàn như đi vào con đường chánh, vân vân, làm đề mục.”<sup>2</sup> Khi các bạn thực hành loại thiền này, các bạn tập trung vào các ân đức của Tăng (Saṅgha). Tăng (Saṅgha) thì hành xử tốt đẹp và vân vân.

Tiếp theo là niệm giới, tức là quán niệm về giới hạnh trong sạch của mình. “Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với các đặc tính đặc biệt về giới như không rách, không chấp vá vân vân, làm đề mục.”<sup>3</sup>

Tiếp theo là niệm thí. Nó là quán chiếu việc bố thí của chính mình và trở nên hoan hỷ và hạnh phúc. “Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với những đặc tính đặc biệt của thí như

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là danh từ chỉ niệm mà đối tượng là những đức tính đặc biệt của Pháp được khéo giảng” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây chỉ là danh từ chỉ niệm mà đối tượng là những đức đặc biệt của Tăng chúng, nghĩa là những tính như đi vào con đường chánh” trong đoạn văn số 1.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là danh từ chỉ niệm có đối tượng là những đặc tính đặc biệt của giới không bị rách...” trong đoạn văn số 1.

xả thí, vân vân, làm đề mục.”<sup>1</sup> ‘Xả thí’ là gì? ‘Xả thí’ có nghĩa là bố thí mà không mong cầu gì cả, không mong đợi gì ngược lại. Đó được gọi là “xả thí” trong Pāli. Từ Pāli là *muttacāga*. ‘Cāga’ có nghĩa là bố thí và ‘mutta’ có nghĩa là xả bỏ. Khi các bạn bố thí, các bạn chỉ bố thí mà thôi. Các bạn không mong đợi kết quả gì từ sự bố thí đó.

Học viên: Vậy thì nó khác với chỉ bố thí như thế nào?

Giảng sư: Có phải nó chỉ là cho ra không thôi, hay là các bạn có thể mong đợi những kết quả tốt đẹp nào đó từ hành động đó, chẳng hạn như danh thơm hay một cái gì đó trong tương lai? Ở đây, các bạn chỉ cho ra thôi, vì nó là một hành động tốt để làm. Các bạn không mong đợi gì cả từ sự bố thí này.

Tiếp theo là niệm Thiên. Tức là quán niệm về những đặc tính của chư Thiên. Trước khi họ tái sinh làm chư Thiên, họ đã là người nhân loại. Họ có những đặc tính như giới, thí và vân vân. Hành giả quán niệm rằng những đặc tính này có trong tôi. Cho nên, tôi cũng tốt đẹp như chư Thiên. So sánh với chư Thiên hay lấy chư Thiên làm chứng nhân, hành giả quán niệm trên những đặc tính tốt của mình. Cái này không phải là tự hào về chính mình mà là hoan hỷ với những đặc tính tốt của mình như rộng lượng (bố thí), có đạo đức (giới hạnh) và vân vân.

Tiếp theo là niệm chết. “Đây là thuật ngữ chỉ cho niệm với sự kết thúc của mạng quyền làm đề mục.”<sup>2</sup> Nó đơn giản có nghĩa là chết. ‘Sự kết thúc của mạng quyền’ là một thuật ngữ chuyên môn. Nó thật ra có nghĩa là chết.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là danh từ chỉ niệm có đối tượng là những đức đặc biệt của sự bố thí như rộng rãi” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là danh từ chỉ niệm có đối tượng là sự chấm dứt mạng căn” trong đoạn văn số 1.



Thân hành niệm – các bạn phải hiểu thuật ngữ Pāli ở đây. Từ Pāli là kāyagatāsati. Thật ra, có ba từ trong này. Ba từ này được gom lại hay được kết nối lại thành một từ. Trong số ba từ này có từ ‘gata’. ‘Gata’ có nghĩa là ‘đã đi’ hoặc ‘gata’ có nghĩa là ‘ở một nơi nào đó’. Như vậy, trong Pāli, có sự khác nhau giữa ‘đã đi đến thân xác’ hoặc ‘nó ở trên thân xác’. Cho nên, nó được giải thích theo hai cách. “Nó (ND: tức là niệm) đã đi đến thân xác mà được phân tích thành tóc, vân vân.” “Hoặc nó (ND: tức là niệm) đã đi vào thân xác”<sup>1</sup> – Tôi không thích điều này. Tôi muốn nói là “Nó (ND: tức là niệm) là trên thân xác.” Điều đó có nghĩa là tâm trí của các bạn ở trên (ND: tức là chú tâm ghi nhận) những phần khác nhau của thân xác khi các bạn thực hành loại thiền này. Về ngữ nghĩa, từ ‘gata’ có nghĩa là đã đi đến một cái gì đó. Nó có một nghĩa khác có nghĩa là ‘là’. Như vậy, nó là niệm đã đi đến các bộ phận của cơ thể hoặc niệm trên những bộ phận của cơ thể. Chúng có nghĩa giống nhau.

Học viên: Như vậy, ‘gata’ là giống với như trong từ ‘Tathāgata’ (Như Lai)?

Giảng sư: Đúng vậy!

Học viên: Vậy nó có thể có nghĩa là ‘đã đi đến một cách tốt đẹp’ không?

Giảng sư: Ở đây, nó là ‘đã đi đến’. Từ đó là ‘kāyagatāsati’, tức là niệm (sati) đã đi đến thân xác (kāya) hoặc niệm (sati) ở trên thân xác (kāya).

Học viên: ‘Tathāgata’ (Như Lai) có nghĩa là gì?

Giảng sư: ‘Tathā’ có nghĩa là như vậy, theo cách đó. ‘Gata’ có nghĩa là ‘đến’ hoặc ‘là’.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc niệm đi vào trong thân” trong đoạn văn số 1.

Học viên: Như vậy, nó có thể có nghĩa là ‘đến như thế’ hoặc ‘đi như thế’?

Giảng sư: Đúng vậy. Các bạn biết là với những từ này, các nhà Chú Giải có trí tưởng tượng rất phong phú. Các ngài trình bày nhiều ý nghĩa cho một từ. Các bạn sẽ tìm thấy điều này hôm nay. Đôi lúc, mọi người cho rằng nhà Chú Giải không chắc nghĩa nào là đúng vì ngài trình bày đến bảy hoặc tám nghĩa cho một từ. Đó là khả năng chia chẻ từ thành nhiều phần và giải thích chúng. Chúng có thể là không bình thường, nhưng việc làm này khá thú vị đặc biệt khi nó liên quan đến việc tìm hiểu và giải thích những tên gọi của Đức Phật hoặc những từ miêu tả Đức Phật.

Chúng ta đi xuống một chút nữa: “Nhưng thay vì làm ngắn (nguyên âm) lại như cách thường làm, ‘niệm đi đến thân xác’ (kāyagatā sati)”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là, theo ngữ pháp Pāli, nguyên âm ở giữa từ ghép có thể được làm ngắn lại. Nếu nó được làm ngắn lại, thì nó sẽ là kāyagatasati, chứ không phải kāyagatāsati. Nhà Chú giải đang giải thích điều này. Ở đây, trường âm không bị làm ngắn lại. Cho nên, nó là kāyagatāsati, chứ không phải kāyagatasati.

Tiếp theo là niệm hơi thở. Điều này thì quá rõ ràng.

Loại cuối cùng là ‘sự quán niệm sanh lên có cảm hứng từ sự bình an là sự quán niệm về Níp-bàn (Nibbāna).’ Điều này thật ra có nghĩa là sự quán niệm về các ân đức của Níp-bàn (Nibbāna). Nó không bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm đối tượng trực tiếp, nhưng nó an trú trên các ân đức của Níp-bàn (Nibbāna).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

Có sáu loại tùy niệm được bàn đến trong chương này. Trước khi đi vào loại thứ nhất, chúng ta phải hiểu công thức hoặc những từ ngữ miêu tả Đức Phật.

## 2. Niệm Phật

Mới đây, Michael (ND: một học viên trong lớp học) đã cho tôi xem Kinh Liên Hoa (Lotus Sutra). Thật ra, các bài kinh Đại thừa (Mahāyana Sutra) là những bài kinh Pāli mà được làm cho thời thượng hơn. Có nhiều sự tương tự trong phong cách ngôn ngữ mặc dầu Phật giáo Đại thừa (Mahāyāna) đã sử dụng và vẫn còn sử dụng ngôn ngữ Sanskrit. Pāli và Sanskrit rất gần với nhau. Những tên gọi hay những ân đức này của Đức Phật được tìm thấy trong cả Phật giáo Nam truyền (Theravāda) lẫn Phật giáo Bắc truyền (Mahāyāna). Những ân đức này rất phổ biến với các Phật tử Nam truyền (Theravāda). Tôi hy vọng điều này cũng như vậy đối với các Phật tử Bắc truyền (Mahāyāna). Về phía ngưỡng mộ hay sùng đạo, chúng ta muốn tập trung vào Đức Phật và an trú vào những ân đức của Ngài. Nó giống như các tín đồ Thiên chúa giáo cầu nguyện Thượng đế hoặc nghĩ về Thượng đế. Nó giống như vậy. Những ân đức này thì rất quen thuộc đối với hầu hết mọi Phật tử.

Câu văn Pāli là “Itipi so Bhagavā” và vân vân. Nó được trình bày trong đoạn văn số 2. “Đức Thế Tôn là như vậy vì Ngài là đáng trọn lành”<sup>1</sup> và vân vân. Nhưng câu chuyển ngữ thì không nên là như vậy. “Đức Thế Tôn là trọn lành” vì nguyên nhân như thế này và như thế này. Có chín hoặc mười ân đức của Đức Phật được trình bày ở đây. Đức Phật là trọn lành do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này. Đức Phật là giác ngộ do bởi nguyên nhân như thế

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đức Thế Tôn là bậc A-la-hán” trong đoạn văn số 2.

này và như thế này và vân vân. Các nguyên nhân sẽ được giải thích chi tiết. Mặc dầu, ‘do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này’ không được nhắc lại trong câu kinh tụng, nhưng khi các bạn thực hành loại thiền này, các bạn phải niệm điều này vì đôi lúc, các bạn không tập trung trên tất cả chín hoặc mười ân đức. Các bạn chỉ chọn ra một ân đức mà các bạn thích nhất. Rồi các bạn tập trung vào ân đức đó và niệm đi niệm lại nhiều lần trong tâm trí của mình. Như vậy, Đức Phật là trọn lành do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này và vân vân. Nguyên nhân như thế này và như thế này sẽ được trình bày trong phần diễn giải.

Trong đoạn văn số 3 cũng vậy, nó phải là: “Đức Thế Tôn là trọn lành do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này. Ngài là giác ngộ trọn vẹn do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này. Ngài là thiêng liêng do bởi nguyên nhân như thế này và như thế này.”<sup>1</sup> Nó phải là như vậy.

Đối với ân đức thứ nhất, các bạn phải hiểu từ Pāli. Từ Pāli là ‘araha’ hoặc ‘arahant’. Từ này được chia chẻ ra theo nhiều cách và rồi được giải thích. Ý nghĩa của từ này được trình bày theo năm cách. Năm ý nghĩa được trình bày cho một từ này. Bây giờ, chúng ta hãy nhìn xem từ này được chia chẻ ra như thế nào.

Từ thứ nhất thì chỉ là ‘araha’. Chúng ta không cần phải nhìn vào ngữ nghĩa để tìm hiểu ý nghĩa này. Từ này chỉ có nghĩa là cách xa, tách biệt. Như vậy, theo ý nghĩa này, Đức Phật được gọi là ‘araha’ vì Ngài cách xa hay tách biệt khỏi tất cả dấu vết của những phiền não. “Ngài hoàn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: Đức Thế Tôn là như vậy vì Ngài là A-la-hán, Ngài như vậy vì Ngài hoàn toàn giác ngộ.... Ngài như vậy vì Ngài là Thế Tôn” trong đoạn văn số 3.

toàn hay dứt khoát đứng rời xa khỏi tất cả những phiền não vì Ngài đã xóa bỏ tất cả những phiền não.”<sup>1</sup>

Học viên: Nó được gọi là ‘āraka’ ở đây trong tài liệu này (ND: *The Path of Purification*). Đó có phải là lỗi không?

Giảng sư: Không. Ban đầu, nó là āraha. Nó được chuyển thành araha. Đôi lúc, mọi người phát âm nhiều từ theo như họ muốn, chứ không theo luật ngữ nghĩa. Cho nên, phiền âm có thể thay đổi và nó trở thành araha. Đôi lúc, từ ‘araha’ có cùng nghĩa với từ ‘āraka’. ‘Āraha’ có nghĩa là cách xa. Nó rất dễ nhầm lẫn. Nó cũng có thể có nghĩa là gần với. May mắn là điều đó không được trình bày ở đây. Nhưng trong Phụ Sớ Giải thì có trình bày. Như vậy, ý nghĩa thứ nhất là cách xa, tách biệt. Điều đó có nghĩa là Đức Phật cách xa khỏi tất cả những phiền não.

Và ở đây, nó là khỏi tất cả dấu vết của các phiền não. ‘Tất cả dấu vết’ là quan trọng. Khi Chư Phật đoạn trừ các phiền não, tất cả dấu vết của chúng bị tẩy trừ. Không có thậm chí một dấu vết nào của phiền não trong tâm trí của Chư Phật.

Các vị A-la-hán (Arahant) thì lại khác. Các vị A-la-hán (Arahant) cũng đoạn trừ các phiền não, nhưng các ngài không hoặc không thể đoạn trừ tất cả dấu vết của phiền não. Mặc dầu chính chúng không phải là phiền não, nhưng chúng là những kết quả nào đó của những phiền não, như một thói quen xấu<sup>2</sup> chẳng hạn.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài hoàn toàn xa xôi, tách rời hẳn mọi cấu uế vì Ngài đã triệt hết những dấu vết của nhiễm ô” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: Chúng ta gọi đó là tiền khiên tật.

Có một vị A-la-hán (Arahant) đã gọi bất kỳ người nào ngài gặp là ‘kẻ xấu xa đòi bại’ hoặc cái gì đó như vậy. Ngài đã sanh ra trong giai cấp bà-la-môn (brahmin) cao quý trong 500 kiếp liên tiếp. Cho nên, ngài đã luôn nói “Ồ kẻ xấu xa đòi bại kia, người đang đi đâu đó?” hoặc cái gì đó như vậy. Ngài đã là bậc A-la-hán (Arahant). Ngài đã không còn những phiền não, không còn sân (dosa). Tuy nhiên, ngài đã không thể từ bỏ được thói quen đó.

Chư Phật thì lại khác. Khi Chư Phật tẩy trừ các phiền não, các Ngài tẩy trừ luôn cả các dấu vết. Thậm chí một dấu vết nhỏ cũng không còn dư sót đối với một vị Phật. Đó là điều tạo nên sự khác biệt giữa Chư Phật và các vị A-la-hán (Arahant). Cả hai đều tẩy trừ tất cả những phiền não. Chư Phật thì tẩy trừ cùng với những dấu vết. Các bậc A-la-hán thì không. Các vị A-la-hán còn một dạng dấu vết nào đó duy trì với các ngài.

Theo nghĩa thứ hai thì sự chia chẻ của từ đó là ‘ari’ và ‘ha’. ‘Hata’ có nghĩa là đã hủy diệt hay đã giết chết. ‘Ha’ cũng có nghĩa đó. ‘Ari’ có nghĩa là kẻ thù và ‘ha’ có nghĩa là hủy diệt. Cho nên, người đã tiêu diệt các kẻ thù thì được gọi là ‘araha’. Nó cũng có thể được gọi là ‘ariha’, nhưng nguyên âm ‘i’ được chuyển thành ‘a’, và do đó, nó trở thành ‘araha’. Đó là cách giải thích cho sự hình thành của từ đó. ‘Ari’ có nghĩa là kẻ thù, tức là các phiền não. Cho nên, người đã tẩy trừ các phiền não thì được gọi là A-la-hán (Arahant).

Nghĩa thứ ba là ‘ara’ và ‘ha’. ‘Ara’ ở đây có nghĩa là những cãm xe và ‘ha’ có nghĩa là hủy diệt. Người đã phá hủy những cãm xe thì được gọi là araha.

“Bánh xe sanh tử luân hồi này với trục của nó làm bằng vô minh và tham ái, với những cãm xe được làm bằng

phúc hành và vân vân, với vành xe là lão và tử, được nối với cỗ xe của ba cõi hiện hữu bằng cách đâm xuyên qua nó với cái cang làm bằng nguồn gốc của các lậu hoặc.”<sup>1</sup> ‘Nguồn gốc của các lậu hoặc’ có nghĩa là các lậu hoặc là nguồn gốc, không hẳn là nguồn gốc của các lậu hoặc. Chính các lậu hoặc là nguồn gốc. Chúng là nguồn gốc cho một vài phiên nào khác.

“... đã quay tròn từ vô thủy. Tất cả những cãm xe (ara) của cỗ xe này đã được Ngài phá hủy (ha) tại nơi Giác Ngộ (tức là dưới cội cây Bồ-đề (Bodhi)) vào lúc Ngài đứng vững với sự tinh cần làm chân trên mảnh đất của giới hạnh, với bàn tay tín, Ngài đã sử dụng cái rìu trí tuệ phá hủy nghiệp (kamma) – vì các cãm xe đã bị hủy hoại như vậy, cho nên Ngài cũng là trọn lành.”<sup>2</sup> Để hiểu đoạn văn này, các bạn phải nhìn vào biểu đồ ở đây vì nó nói về Lý Duyên Khởi<sup>3</sup>. Ở đây nói rằng, nó là một cái trục xe được tạo bởi vô minh và tham ái. Toàn bộ Lý Duyên Khởi (Paṭicca Samuppāda) được xem là một bánh xe. Trong bánh xe này, trục bánh là vô minh và tham ái – số một là vô minh và số tám là tham ái. Chúng được so sánh với trục của một bánh xe.

“Với những cãm xe được làm bằng phúc hành và vân vân” – điều đó có nghĩa là số hai, ba, bốn, năm và vân vân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bánh xe luân hồi với trục làm bằng vô minh và khát ái đối với các cõi hữu, với cãm xe gồm các hành, và vành xe là già chết được nối liền với chiếc xe ba cõi bằng cái cang xe làm bằng nguồn gốc các lậu hoặc” trong đoạn văn số 7.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “... đã được quay tròn từ thời gian vô thủy. Tất cả những cãm xe (ara) này đã bị ngài hủy hoại (hata) tại Bồ-đề tràng, trong khi Ngài đứng vững với hai chân tinh tấn, trên đất giới, bằng tay tín, Ngài sử dụng cái rìu trí kiến phá hủy nghiệp – bởi vì những cãm xe đã bị phá hủy như vậy, nên Ngài được gọi Arahanta, bậc A-la-hán” trong đoạn văn 7.

<sup>3</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 2 trong phần Phụ Lục cuối sách.

Chúng được so sánh với các cãm xe. Nếu có ai đó có thể vẽ, thì tôi muốn vị đó vẽ bánh xe này.

“Vòng vành xe là lão và tử” – như vậy, lão và tử được so sánh với vành xe vì chúng đến cuối cùng. Lão và tử là số mười hai. “Mà được nói với cỗ xe của ba cõi hiện hữu” có nghĩa là đục giới, sắc giới và vô sắc giới.

“Đâm xuyên qua nó với cái cang làm bằng nguồn gốc của các lậu hoặc” – như vậy, các lậu hoặc được so sánh với cái cang xe. Bây giờ chúng ta có trục bánh, các cãm xe, vành xe, cang xe, và trên bánh xe là cỗ xe. Khi các cãm xe bị phá hủy, thì toàn bộ hệ thống bị phá hủy. Như vậy, Đức Phật được gọi là ‘araha’, người phá hủy các cãm xe vì Ngài đã phá hủy bánh xe hiện hữu, tức là bánh xe của Lý Duyên Khởi.

“Hoặc nói một cách khác, nó là vòng tròn sanh tử vô thủy mà được gọi là ‘Vòng tròn Sanh Tử’.”<sup>1</sup> Sự giải thích ở đây cũng có liên quan đến Lý Duyên Khởi. Trong Lý Duyên Khởi, có những thành phần mà chúng ta gọi là mười hai phân khúc hay mười hai yếu tố. Số một làm duyên cho số hai, số hai làm duyên cho số ba và vân vân. Tôi gọi là ‘duyên’ chứ không phải ‘nhân’, vì đôi lúc chúng là nhân và đôi lúc chúng không phải, nhưng tất cả chúng đều là duyên. Một duyên cho hai, hai duyên cho ba, ba duyên cho bốn và vân vân. Nếu các bạn hình dung như vậy trong đầu, thì các bạn hiểu được đoạn văn này. Nếu các bạn không hiểu, thì các bạn phải xem lại Thắng Pháp (Abhidhamma) và đọc về Lý Duyên Khởi.

Đoạn văn 16 giải thích ‘thủ’ làm duyên cho tiến trình nghiệp hữu và tiến trình tái sanh như thế nào. Tôi nghĩ điều

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một cách giải thích khác: chính là cái vòng vô thủy luân hồi đó được gọi là ‘Bánh xe luân hồi’” trong đoạn văn số 8.



đó khá thú vị. “Tôi sẽ hưởng thụ những khoái lạc dục trần’, và với sự bám víu khoái lạc dục trần (thù) làm duyên, vị đó có những tà hạnh về thân, ngữ và ý.”<sup>1</sup> Thủ làm duyên do nghiệp (kamma) tốt hoặc xấu. Do bởi tôi muốn tận hưởng các khoái lạc dục trần, chẳng hạn như trong một kiếp sống tốt đẹp hơn (Tôi muốn được tái sinh vào một kiếp sống tốt đẹp hơn. Tôi muốn được tái sinh làm thiên nhân), tôi sẽ làm một điều gì đó để tôi sẽ tái sinh vào đó. Đôi lúc, tôi lại thực hiện việc gì đó sai trái về thân, ngữ hoặc ý. Có lẽ chúng ta (có thể) gặp thầy xấu. Có thể họ dạy chúng ta rằng nếu các bạn tế người sống, các bạn sẽ tái sinh làm thiên nhân hoặc cái gì giống như vậy. Do bởi sự bám víu đó, tức là thủ đó, chúng ta làm những việc tốt hoặc xấu. Ở đây, vị này có những tà hạnh về thân, ngữ và ý.

“Do hoàn thành tà hạnh, vị đó xuất hiện trở lại trong một trạng thái mất mát.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó tái sinh vào bốn đọa xứ – làm súc sanh, hoặc sanh vào địa ngục hoặc làm ma quỷ và vân vân.

“Nghiệp (kamma) làm nhân cho sự xuất hiện trở lại của vị đó tại đó là nghiệp hữu.”<sup>3</sup> Yếu tố đó thuộc vào số mười trong những mối nối này.

“Các uẩn được tạo ra bởi nghiệp (kamma) đó là sanh hữu.”<sup>4</sup> Đó cũng là số mười. Có hai loại số mười. Một là nghiệp và cái còn lại là hữu. ‘Nghiệp’ thật sự có nghĩa là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ta sẽ hưởng thụ các dục lạc’, và với sự bám víu (thù) vào các dục kể như điều kiện, vị ấy tà hạnh về thân, lời và ý” trong đoạn văn số 16.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do hoàn thành tà hạnh, vị ấy tái sinh trong một đọa xứ” trong đoạn văn số 16.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái nghiệp làm nhân cho sự tái sinh của vị ấy ở đây là nghiệp - hữu” trong đoạn văn số 16.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “các uẩn phát sinh là sanh hữu” trong đoạn văn số 16.

ngiệp (kamma) tốt hay xấu. ‘Hữu’ có nghĩa là quả của nghiệp (kamma) tốt hay xấu. Thật ra, ‘hữu’ trong số mười và ‘sanh’ trong số mười một là như nhau.

“Sự tạo ra các uẩn là sanh.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là sự tạo thành các uẩn tại thời điểm tục sinh. “Sự trưởng thành của chúng là lão, sự tan rã của chúng là tử.”<sup>2</sup> Như vậy, có thủ. Thủ làm duyên cho nghiệp hữu hoặc hữu. Hữu làm duyên cho sanh, lão và tử.

“Tôi sẽ hưởng thụ những khoái lạc thiên giới’, và cũng theo phương thức song song, vị đó thực hiện những hạnh lành.”<sup>3</sup> Ở đây, vị đó làm việc tốt. “Do hoàn thành thiện hạnh, vị đó xuất hiện trở lại trong cõi trời [dục giới]. Nghiệp (kamma) mà làm nhân cho sự xuất hiện trở lại của vị đó là nghiệp hữu, và phần còn lại thì giống như trước.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là các uẩn được tạo ra bởi nghiệp (kamma) là sanh hữu, sự tạo ra các uẩn là sanh, sự trưởng thành của chúng là lão, sự tan rã của chúng là tử. Các bạn phải hiểu theo cách đó.

Đôi lúc, các bạn muốn tái sanh làm Phạm thiên, tức là một thiên nhân ở bậc cao hơn. Rồi các bạn làm một cái gì đó. “Do hoàn thành sự phát triển thiên định, vị đó tái sanh vào thế giới Phạm thiên (Brahma).”<sup>5</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sự sinh ra các uẩn gọi là sanh” trong đoạn văn số 16.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sự chín mùi của các uẩn gọi là già, sự tan rã của uẩn là chết” trong đoạn văn số 16.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Ta sẽ hưởng thụ những lạc thú cõi trời’ và song song với ý nghĩ, nó làm các thiện hạnh” trong đoạn văn số 17.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do hoàn tất các thiện hạnh vị ấy tái sanh ở cõi trời dục giới. Cái nghiệp làm nhân cho sự tái sinh của nó tại đây gọi là nghiệp hữu,... như trên” trong đoạn văn số 17.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “do hoàn tất tu thiên định, vị ấy tái sinh ở Phạm thiên giới” trong đoạn văn số 18.

Đoạn văn 20: “Nhu vậy, ‘Trí nhận rõ các điều kiện rằng: Vô minh là nhân, các hành sanh lên do nhân, và cả hai loại này sanh lên do nhân.’”<sup>1</sup> Vô minh là một nhân, nhưng nó cũng phụ thuộc vào một điều kiện. Cho nên, vô minh cũng như các hành sanh lên do nhân. Cả hai sanh lên do nhân. “Đây là trí hiểu biết về mối quan hệ nhân duyên của các pháp. Trí nhận rõ các điều kiện rằng: ‘Trong quá khứ và trong tương lai, vô minh là nhân, các hành sanh lên do nhân, và cả hai pháp sanh lên do nhân.’”<sup>2</sup>

“Ở đây, vô minh và các hành là một sự tóm gọn.”<sup>3</sup> Trong ngôn ngữ Miến Điện, chúng tôi dịch nó là lớp – hai lớp, ba lớp và vân vân. Từ Pāli là saṅkhepa. ‘Saṅkhepa’ thật sự có nghĩa là nói tóm lại hay sự tóm gọn lại. Trong ngôn ngữ Miến Điện, chúng tôi dịch nó là lớp. Có bốn lớp. “Vô minh và các hành là một sự tóm gọn”. Như vậy, trong biểu đồ này, số một và số hai. “Thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ là một sự tóm gọn khác.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là số ba, số bốn, số năm, số sáu, số bảy. Chúng là một lớp hay một sự tóm gọn. “Ái, thủ và hữu là một sự tóm gọn khác.” Đó là số tám, số chín và số mười. “Và sanh, và lão tử là một sự tóm gọn khác.” Đó là số mười một và số mười hai. Như vậy, có bốn sự tóm gọn hay bốn lớp.

Sự tóm gọn thứ nhất là quá khứ. Như vậy, số một và số hai thuộc về thời quá khứ. Hai sự tóm gọn ở giữa là hiện tại. Tức là số ba, số bốn, số năm, số sáu, số bảy, số tám, và

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vậy, trí phân biệt các duyên như sau: ‘Trong hiện tại Vô minh là nhân, hành khởi lên do nhân vô minh và cả hai pháp này đều khởi lên có nhân...’” trong đoạn văn số 20.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong quá khứ và vị lai cũng vậy” trong đoạn văn số 20.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vô minh và hành là một nhóm” trong đoạn văn 21.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ một nhóm” trong đoạn văn số 21.

số chín. Những yếu tố này là hiện tại. Rồi sanh, lão và tử là tương lai. Đó là lý do tại sao chúng ta nói Lý Duyên Khởi bao phủ ba kiếp sống – kiếp quá khứ, kiếp hiện tại và kiếp tương lai.

“Khi vô minh và hành được nhắc đến, thì ái, thủ và hữu cũng được bao gồm; do đó, năm yếu tố này là vòng nghiệp (kamma) trong quá khứ.”<sup>1</sup> Bây giờ, trong quá khứ chỉ có hai phân khúc, số một và số hai. Khi các bạn nhắc đến số một, các bạn tự động nhắc đến số tám và số chín vì chúng thuộc vào phiền não (kilesa) luân hồi. Như vậy, khi chúng ta nói số một, ý của chúng ta là số một, số tám và số chín. Khi chúng ta nói số hai, ý của chúng ta là cả số hai và số mười. Do đó, khi chúng ta nói số một và số hai, ý của chúng ta là số một, số hai, số tám, số chín và số mười. Đó là lý do tại sao có năm phân khúc trong lớp thứ nhất, trong sự tóm gọn thứ nhất. Thật ra, có năm phân khúc mặc dầu chỉ có hai phân khúc được nhắc đến.

Sự tóm gọn thứ hai hay lớp thứ hai là không sao. Trong sự tóm gọn thứ ba, khi chúng ta nói số tám và số chín, thì chúng ta cũng có nghĩa nói thêm số một. Đây là sự đi ngược lại. Và khi chúng ta nói số mười, chúng ta cũng có ý nói số hai. Như vậy, khi chúng ta nói số tám, số chín và số mười, thì chúng ta tự động có nghĩa muốn nói số một, số hai, số tám, số chín và số mười.

Chúng ta có 20 điều kiện. “Và vì [năm chế độ hay năm chi tiết] bắt đầu với thức được miêu tả dưới sự dẫn đầu của sanh, lão và tử, chúng là vòng nghiệp (kamma)-quả trong tương lai. Những điều này tạo lên 20 chế độ hay 20

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vô minh và hành được nói đến, thì ái, thủ, hữu cũng bao gồm trong đó, bởi thế năm pháp này là cái vòng nghiệp trong quá khứ” trong đoạn văn số 21.

chi tiết theo cách này.”<sup>1</sup> Những yếu tố này được gọi là ‘chế độ’.

Có một mối nối giữa hành và thức. Có ba mối nối tất cả. Mối nối thứ nhất là giữa số hai và số ba. Mối nối thứ hai là giữa số bảy và số tám. Mối nối thứ ba là giữa số mười và số mười một.<sup>2</sup>

Đức Phật biết tất cả những điều này, cho nên, Ngài được gọi là ‘araha’.

Trong đoạn văn 22: “Sự hiểu biết hay trí tuệ là theo nghĩa cái mà được biết.”<sup>3</sup> Thật ra, nó phải là ‘theo nghĩa cái mà biết’. Từ Pāli thì có vẻ giống như ‘được biết’, nhưng Phụ Số Giải giải thích rằng, nó có nghĩa là ‘cái mà biết’ chứ không phải ‘cái mà được biết’. Cho nên, ‘được biết’ nên được chuyển thành ‘biết’. Để hiểu nó một cách đầy đủ, các bạn nên có kiến thức về Lý Duyên Khởi.

Tiếp theo là araha, với nghĩa là xứng đáng. Đức Phật xứng đáng nhận các vật cúng dường và do đó, Ngài được gọi là ‘araha’. “Ngài xứng đáng (arahati) với các vật dụng cúng dường như y phục, vân vân, và với sự biệt đãi của việc được dâng tặng sự tôn kính.”<sup>4</sup> Thật ra, nó chỉ có nghĩa là sự tôn kính đặc biệt. Đức Phật xứng đáng với những vật dụng như y phục và vân vân. Ngài cũng xứng đáng với sự tôn kính đặc biệt từ những chúng sanh khác.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và vì năm pháp từ thức đến thọ được mô tả dưới đề mục già chết, cho nên năm pháp này cũng là nghiệp quả trong tương lai. Như vậy, chúng thành hai mươi” trong đoạn văn số 21.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 1 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH lược dịch, bỏ qua chi tiết này trong đoạn văn 22.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và Ngài xứng đáng với những đồ cúng dường gồm y phục, v.v... và với sự tôn trọng” trong đoạn văn số 23.

Đoạn văn này giải thích rằng Ngài đã được tôn kính khi Ngài còn tại tiền. Thậm chí khi Ngài đã viên tịch, mọi người vẫn tiếp tục tôn kính Ngài bằng việc sử dụng nhiều tiền tài và bằng việc xây dựng tự viện và vân vân. “Và sau khi Đức Thế Tôn đã chứng đạt Vô Dư Níp-bàn (Nibbāna), Vua Asoka đã xả thí tài sản với số lượng 96 triệu để dâng cúng Ngài và đã thành lập 84 ngàn tự viện.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là việc xả thí 96 triệu và việc thành lập 84 ngàn tự viện là một. Tức là nhà vua đã sử dụng chừng đó tiền để xây dựng 84 ngàn tự viện. Việc đó chỉ là để tưởng nhớ Đức Phật.

Trong đoạn văn 24 có nói ‘khoe khoang sự tinh lanh của họ’. Từ Pāli có nghĩa là ‘những người tự cho là mình khôn ngoan mặc dầu họ thật ra là không phải vậy’.<sup>2</sup> Như vậy, có những người cho rằng họ là tài giỏi, nhưng họ lại bí mật làm việc xấu xa.<sup>3</sup> Đức Phật thì không như vậy. Đức Phật không có bí mật. Ở đây, sự chia chẻ từ là ‘a’ cộng với ‘rahā’. ‘A’ có nghĩa là không và ‘rahā’ có nghĩa là bí mật. Đức Phật không có bí mật. Đức Phật không làm bất kỳ điều sai trái gì một cách bí mật cả.

Như vậy, từ araha có thể được chia thành ‘ara’ và ‘ha’, hoặc thành ‘ari’ và ‘ha’, hoặc thành ‘a’ và ‘rahā’. Đây là sự chơi chữ nghĩa.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sau khi đức Thế Tôn bát Niết bàn, vua Asoka bỏ tài sản ra đến số chín mươi sáu triệu để dựng tám vạn bốn ngàn ngôi tháp” trong đoạn văn số 23.

<sup>2</sup> ND: Ở đây có sự trao đổi về một vài từ tiếng Anh giữa U Sīlananda và các học viên. Nhưng khi chuyển sang tiếng Việt, thì ý nghĩa của các từ khá rõ rệt, nên chúng tôi mạn phép lướt qua. Từ Pāli là: ‘paṇḍitamānī’.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “tự khoe thông minh, nhưng lại làm ác” trong đoạn văn 24.

Học viên: Ngài chưa giảng về ‘trí tuệ phá hủy nghiệp (kamma)’.

Giảng sư: Trí tuệ của tầng giác ngộ thứ tư phá hủy nghiệp (kamma). Khi một người đạt đến tầng giác ngộ thứ tư, ngài không còn tích lũy nghiệp (kamma) nữa, dầu cho là tốt hay xấu. Đó là lý do tại sao ngài được gọi là người dập tắt nghiệp (kamma).

Các bạn biết là khi một người trở thành A-la-hán (Arahant), mặc dầu ngài có thể làm việc tốt, nhưng ngài không thu nhặt nghiệp (kamma). Đó là vì ngài không còn tâm thiện (kusala) lúc đó nữa. Tâm của ngài là duy tác (kiriya). Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.

Học viên: Ở đâu vậy ạ?

Giảng sư: Nó ở trong đoạn văn 7. “Với bàn tay tín, [Ngài đã] sử dụng cái rìu trí tuệ phá hủy nghiệp”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là khi các bạn đạt được loại trí tuệ này (tức là khi các bạn trở thành một vị A-la-hán (Arahant)), các bạn không bao giờ thu nhặt nghiệp (kamma) nào nữa. Các bạn có thể vẫn làm những việc phước, nhưng chúng không được gọi là thiện (kusala). Chúng trở thành duy tác (kiriya). Chư Phật và các vị A-la-hán được nói là không có thiện (kusala) và bất thiện (akusala). Các ngài không có những hành động thiện lẫn bất thiện. Các vị A-la-hán (Arahant) không thể làm bất kỳ hành động bất thiện nào. Các ngài có thể làm những việc tốt, nhưng những việc tốt đó không được xem là thiện (kusala), mà chúng là duy tác (kiriya) vì chúng không cho bất kỳ quả nào.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bằng tay tín, Ngài sử dụng cái rìu trí kiến phá hủy nghiệp” trong đoạn văn số 7.

Cho nên ở đây ‘trí tuệ mà phá hủy nghiệp (kamma)’ có nghĩa là giai đoạn giác ngộ thứ tư. Nói một cách khác, nó là loại tuệ Đạo (Magga) thứ tư đi theo hoặc sanh lên cùng với tâm Đạo (Magga) thứ tư.

Học viên: Chúng tôi có một vài vị thầy ở Hoa Kỳ này nói rằng họ không tạo nghiệp (kamma). Họ cho rằng hoặc đang thừa nhận rằng họ là những vị A-la-hán (Arahant).

Giảng sư: Nếu họ là vậy, thì họ không tạo nên nghiệp (kamma) mới nữa. Các vị A-la-hán (Arahant) không tích lũy cả nghiệp thiện (kusala kamma) cũng như nghiệp bất thiện (akusala kamma) mới nào cả vì các hành động của họ là đều không cho quả, không tạo ra kết quả nào.

Các bạn biết là trong Phật giáo, giữ giới (sīla), tức là sự trong sạch của giới hạnh, là rất quan trọng. Ở đây có nói ‘trên nền tảng vững chắc của giới hạnh’. Giới (sīla) được so sánh với mặt đất. Tấn hay cần được so sánh với chân. Tín được so sánh với bàn tay. Đó là vì nếu các bạn có tay, các bạn có thể nhặt lấy mọi thứ, còn nếu các bạn không có tay, các bạn không thể nhặt lấy thứ gì cả. Nếu các bạn không có niềm tin, các bạn không thể nhặt lấy những điều tốt (kusala). Cho nên, tín được so sánh với bàn tay. Và tứ Đạo (magga) được so sánh với cái rìu cắt bỏ hoàn toàn đi tất cả những phiền não.

Học viên: Như vậy, nếu giới hạnh của chúng ta không trong sạch, thì không có cách nào chúng ta có thể tránh khỏi hoặc không liên quan đến việc tạo nghiệp (kamma).

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Xin ngài cho một ví dụ về ‘duy tác’.

Giảng sư: ‘Duy tác’ là cái gì đó như một cây không cho quả. Nó vẫn sống. Nó vẫn có cành và lá, nhưng nó



không cho quả. Nó là cái gì đó giống như vậy. Các vị sau khi đã thành A-la-hán (Arahant) vẫn làm việc tốt – vẫn chỉ giáo mọi người, vẫn thực hành thiền, vẫn giúp người. Tất cả các hành động của các ngài không tạo nên nghiệp (kamma) vì các ngài đã tẩy trừ những gốc rễ của sự hiện hữu, đó là tham ái và vô minh. Các hành động của các ngài chỉ là những hành động. Những hành động của các ngài không mang lại kết quả.

Tại Miến Điện, vào lễ Năm Mới, các đại bác được bắn. Khi một cái gì đó chỉ là tiếng động hay âm thanh mà không có thực chất hay cốt lõi, thì chúng tôi nói đó là một đại bác Năm Mới. Duy tác là thứ gì đó như vậy hoặc là cây không cho quả.

Sammāsambuddha – chúng ta dùng từ ‘Buddha’ để chỉ cho Ngài, nhưng ân đức hay tên gọi đầy đủ của Ngài là Sammāsambuddha. ‘Sammā’ là một tiền tố và ‘saṃ’ là một tiền tố nữa. Có hai tiền tố ở đây cùng với từ Buddha. ‘Sammā’ có nghĩa là một cách đúng đắn và ‘saṃ’ có nghĩa là do tự mình. ‘Buddha’ có nghĩa là biết. Ngài biết hay khám phá Tứ Thánh Đế một cách đúng đắn và không có sự trợ giúp từ người nào khác, tức là do tự Ngài. Chúng ta nhấn mạnh điều này khi chúng ta nói về Đức Phật. Chư Phật là những vị không cần sự giúp đỡ của bất kỳ vị thầy nào.

Bồ tát (Bodhisatta) đã đến gặp hai vị thầy trước khi Ngài thành Phật (Buddha). Ngài đã không phải thực hành theo lời khuyên hay sự chỉ dạy của họ cho đến tận khi chúng đạt quả vị Phật. Ngài đã từ bỏ sự thực hành của họ và đã đi đến nơi khác và tự thực hành. Cho nên, chúng ta nói rằng Đức Phật không có thầy. Điều này được nhấn mạnh bởi từ ‘Sambuddha’. ‘Sambuddha’ có nghĩa là tự giác

ngộ. ‘Sammābuddha’ có nghĩa là giác ngộ một cách đúng đắn, một cách chánh trực. Cho nên, ‘Sammāsambuddha’ có nghĩa là tự giác ngộ một cách đúng đắn. Ở đây, ‘biết’ hay ‘giác ngộ’ có nghĩa là biết hay giác ngộ Tứ Thánh Đế.

Trong đoạn văn 28, tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) trình bày những điều Đức Phật biết. Chúng là sáu xứ, sáu nhóm tâm, và vân vân. Đây là những chủ đề được dạy trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Thật ra, chúng cũng được tìm thấy trong Kinh Tạng (Sutta Piṭaka), nhưng sự trình bày và phân tích đầy đủ về chúng thì có thể được tìm thấy trong Thắng Pháp (Abhidhamma).

Đôi lúc, mọi người cho rằng hay xem rằng Thắng Pháp (Abhidhamma) là một giáo lý riêng biệt, chẳng có liên quan hay kết nối gì với các bài kinh (sutta). Thật ra, những giáo lý được tìm thấy trong Thắng Pháp (Abhidhamma), hầu hết được tìm thấy trong Kinh Tạng (Sutta Piṭaka). Đó là lý do tại sao chúng ta cần kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma) để hiểu các bài kinh (Sutta). Chúng ta không nên xem chúng là những giáo lý riêng biệt. Chúng ta không thể nghiên cứu các bài kinh (sutta) mà không có kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma) nếu chúng ta muốn hiểu một cách đầy đủ và đúng đắn. Cho nên, đây là những chủ đề được dạy trong cả Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka) và Tạng Kinh (Sutta Piṭaka).

Sự xuyên thấu của Đức Phật vào Tứ Thánh Đế hay sự khám phá ra Tứ Thánh Đế của Ngài là ý nghĩa thứ hai của ân đức Sammāsambuddha (Chánh Đẳng Giác).

Học viên: Vị A-la-hán (Arahant) tự giác ngộ hay vị Phật Độc Giác (Pacceka)...

Giảng sư: Vị Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) tự giác ngộ.

Học viên: Vị đó khác với Đức Phật (Buddha) vốn hoàn toàn tự giác ngộ.

Giảng sư: Chư Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) không được gọi là Sammāsambuddha. Các ngài chỉ được gọi là Sambuddha hoặc Pacceka Buddha, chứ không phải Sammāsambuddha.

Học viên: Và ‘một cách đúng đắn’ (chánh) có nghĩa là gì ạ?

Giảng sư: ‘Một cách đúng đắn’ có nghĩa là các ngài hiểu về Pháp (Dhamma) trong mọi phương diện. Chư Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) là những vị tự giác ngộ, nhưng kiến thức của các ngài có thể không rộng hay không thâm sâu bằng Chư Phật. Và đôi lúc các ngài còn được gọi là ‘Phật im lặng’. Điều này là do các ngài không giảng dạy nhiều. Mặc dầu đôi lúc các ngài có giảng dạy, nhưng thường thì các ngài hiếm khi giảng dạy. Các ngài muốn xa lánh mọi người và sống trong rừng. Cho nên, các ngài được gọi là ‘Phật im lặng’.

Học viên: Có lẽ vì các ngài không được (người khác) chỉ dạy, cho nên các ngài cảm thấy khó khăn hoặc gặp khó khăn trong việc chỉ dạy người khác. Điều này trái ngược với Đức Phật.

Giảng sư: Các ngài cũng chỉ xuất hiện khi không có Chư Phật. Các ngài chỉ xuất hiện vào giữa những giai đoạn của Chư Phật. Tôi hy vọng các bạn đã đọc các chú thích. Các chú thích rất là hay.

Chúng ta sẽ đi đến ân đức thứ ba. “Ngài có đủ tầm nhìn [rõ ràng] và giới hạnh [đạo đức].”<sup>1</sup> Ở đây có hai từ -

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài có đủ minh trí và giới hạnh” trong đoạn văn số 30.

vijjā và caraṇa. ‘Vijjā’ có nghĩa là sự hiểu biết hay tầm nhìn và ‘caraṇa’ có nghĩa là giới hạnh. Như vậy, Đức Phật có đủ cả tầm nhìn rõ ràng và giới hạnh.

Có ba loại tầm nhìn rõ ràng (tam minh). Điều đó có nghĩa là túc mạng minh (tức là nhớ các kiếp sống quá khứ), thiên nhãn minh, và lậu tận minh. Chúng được gọi là ‘tam minh’. Bất cứ khi nào con số ba được nhắc đến, thì chúng ta nên hiểu là tam minh này - túc mạng minh, thiên nhãn minh và lậu tận minh.

Đôi lúc, tám loại tầm nhìn rõ ràng (bát minh) được nhắc đến. “Tám loại như được trình bày trong Ambaṭṭhasutta<sup>1</sup>, vì ở đó, tám loại minh được trình bày, bao gồm sáu loại thần thông cùng với tuệ minh sát và thần thông biến hóa ra [thân xác] do tâm tạo.” Có tám loại tầm nhìn rõ ràng (bát minh) trong bài kinh (sutta) đó.

Tuy nhiên, nếu các bạn xem bài kinh (sutta) đó, các bạn sẽ không tìm thấy chúng được trình bày một cách rõ ràng vì trong Pāli, khi các ngài không muốn lặp lại, các ngài chỉ để lại dấu hiệu ở đó. Nó giống như là ba chấm trong ngôn ngữ khác vậy. Trong Pāli, các ngài dùng các từ ‘PA’ hoặc đôi lúc là ‘LA’. Khi các bạn thấy như vậy, các bạn hiểu là có một vài điều ở đây các ngài không muốn lặp lại. Cho nên, các bạn phải biết nơi những điều này xuất hiện lần đầu tiên. Nếu các bạn không biết chỗ tìm chúng, các bạn sẽ bị lạc, sẽ không hiểu. Hôm nay, tôi tra cứu bài kinh này theo sự ghi chú (D,1,100) và những loại minh này không được in trong tập sách vì chúng đã được nhắc đến trong bài kinh Ambaṭṭhasutta thứ ba.

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem bài Kinh A-ma-trú của Trường Bộ Kinh.

Đây là một vấn đề của người hiện đại chúng ta. Những cuốn sách này được thực hiện với ý là được đọc từ đầu đến cuối, chứ không phải cứ nhặt lên một bài kinh (sutta) ngay ở giữa và đọc nó. Cho nên, chúng nên được học hay nghiên cứu từ phần đầu. Tôi có thể chỉ cho các bạn số trang trong bản dịch Anh ngữ.

Tám tầm nhìn rõ ràng hay bát minh bao gồm sáu loại thân thông. Điều đó có nghĩa là thể hiện những phép lạ, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, túc mạng thông, thiên nhãn thông, và lậu tận thông. Hai loại còn lại được nhắc đến ở đây là tuệ minh sát (vipassanā) và phép lạ tạo ra thân xác do tâm. Điều đó có nghĩa là các bạn thực hành thiền (jhāna) và các bạn có khả năng biến hiện ra nhiều người giống như mình. Đây là tám tầm nhìn rõ ràng hay bát minh được trình bày trong bài kinh (sutta) đó.

Về đức hạnh thì có mười lăm điều được nói đến ở đây: chế ngự bởi giới, phòng hộ các căn môn, hiểu biết về sự vừa đủ trong thọ thực, chú tâm vào sự tỉnh giác, bảy pháp tốt đẹp (chúng được trình bày trong phần chú thích), và bốn tầng thiền (jhāna) sắc giới. “Do bởi chính mười lăm điều này, vị thánh đệ tử tự mình hành trì để đi đến bất tử. Đó là lý do tại sao nó được gọi là ‘giới hạnh [đạo đức]’, như nó được nói.”<sup>1</sup>

Các bạn phải hiểu từ Pāli ‘caraṇa’ để hiểu sự giải thích này. Carāṇa đến từ gốc từ ‘cara’. ‘Cara’ có nghĩa là đi (bộ). Cho nên, ‘caraṇa’ có nghĩa một phương tiện đi lại. Mười lăm hạnh này là phương tiện đi hướng đến Níp-bàn (Nibbāna). Đó là lý do tại sao ở đây nói: “Chính mười lăm

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhờ mười lăm pháp này mà một vị thánh đệ tử đi đến bất tử. Do đó, gọi là (giới) hạnh, như kinh nói” trong đoạn văn số 31.

điều này vị thánh đệ tử tự mình hành trì để đi đến bất tử.” Đó là lý do tại sao nó được gọi là ‘carana’ trong Pāli.

Chúng ta hãy đi đến đoạn văn 33. Các bạn hãy nhớ từ Pāli ‘sugata’ ở đây. Nghĩa thứ nhất của ‘su’ là tốt đẹp. ‘Su’ có nghĩa là tốt đẹp và ‘gata’ có nghĩa là sự đi. ‘Sugata’ có nghĩa là sự đi tốt đẹp. Đức Phật có sự đi tốt đẹp. Đó là lý do tại sao Đức Phật được gọi là ‘sugata’, vì sự đi của Ngài là thanh tịnh và vô tội, tức là không thể chê trách được. Sự đi tốt đẹp là cái gì? Đó là Thánh Đạo. Bát Thánh Đạo được gọi là ‘sự đi tốt đẹp’. Đó là ý nghĩa thứ nhất của sugata.

Nghĩa thứ hai là đã đi đến một nơi tuyệt diệu. Ở đây, ‘gata’ có nghĩa là đã đi, chứ không giống như nghĩa thứ nhất. Trong nghĩa thứ nhất, ‘gata’ có nghĩa là sự đi. Trong nghĩa thứ hai, ‘gata’ có nghĩa là đã đi đến. ‘Su’ có nghĩa là một nơi tuyệt diệu. Như vậy, người đã đi đến một nơi tuyệt diệu được gọi là ‘sugata’. Ở đây, nơi tuyệt diệu là Níp-bàn (Nibbāna).

Nghĩa thứ ba là đã đi một cách đúng đắn, chân chánh. ‘Su’ cũng có thể có nghĩa là một cách đúng đắn, chân chánh. Người đã đi một cách đúng đắn, chân chánh được gọi là ‘sugata’. ‘Một cách đúng đắn, chân chánh’ ở đây có nghĩa là không chạm những thái cực, mà theo Con Đường Trung Đạo.

Nghĩa thứ tư là do bởi phát ngôn một cách đúng đắn. Ở đây, từ nguyên gốc là ‘sugada’. Phụ âm ‘D’ chuyển thành ‘T’. Đây là sự giải thích ngữ pháp Pāli. ‘Gada’ có nghĩa là nói hay phát ngôn. ‘Su’ có nghĩa là một cách đúng đắn. Người nói hay phát ngôn một cách đúng đắn được gọi là ‘sugada’. Như vậy, có bốn ý nghĩa dành cho từ này.

Liên quan đến ý nghĩa thứ tư, có một bài kinh (sutta) được trích dẫn trong đoạn văn 35. “Lời phát biểu mà Đức

Chánh Giác biết là không thật, không đúng, đưa đến tai hại, và không làm hài lòng và không được người khác thích, thì Ngài không nói”<sup>1</sup> và vân vân. Theo bài kinh (sutta) này, có sáu loại lời nói. Chư Phật chỉ dùng hai trong số sáu loại này. Sáu loại đó được nhắc đến ở đây trong phần chuyên ngữ của bài kinh (sutta).

Một cách ngắn gọn, chúng là như sau: Thứ nhất là lời nói không thật, có hại và không làm hài lòng. Chư Phật không nói lời như vậy. Thứ hai là lời nói thật, nhưng có hại và không làm hài lòng người nghe. Chư Phật không nói lời như vậy. Loại thứ ba là lời nói thật, có lợi ích hay vô hại, và không làm hài lòng người nghe. Chư Phật dùng lời nói như vậy. Ở đây, trong phần chuyên ngữ có nói: “Đức Chánh Giác biết thời để thuyết giảng.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là nếu lúc đó là đúng thời nói lời như vậy, Đức Phật sẽ dùng lời như vậy. Nó có thể là không làm hài lòng người nghe, nhưng nếu nó là có lợi ích và là thật, và nó là hợp thời, thì Đức Phật sẽ nói lời nói đó.

Học viên: Ý nghĩa của từ ‘đưa đến tai hại’ và ‘không đưa đến tai hại’ là gì?

Giảng sư: Điều đó có nghĩa là nếu các bạn làm theo lời của Ngài, các bạn sẽ có được lợi ích. Nếu các bạn không làm theo lời của Ngài, các bạn sẽ đi đến thất bại. Đôi lúc, mọi người nói chuyện với nhau, khuyên bảo nhau. Đôi lúc, lời khuyên đó có thể không đưa đến thành công.

Như vậy, lời nói thật, có lợi ích và không hài lòng thì Đức Phật sử dụng. Rồi loại thứ tư là lời nói không thật, có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bất cứ lời nào đức Như lai biết là không thật, không đúng, đưa đến tai hại, làm người khác buồn khổ không thích ý, Như Lai không nói lời ấy” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như lai biết thời để nói ra” trong đoạn văn số 35.

hại nhưng hài lòng người nghe. Đức Phật không bao giờ dùng lời nói đó. Rồi loại thứ năm là lời nói thật, có hại và hài lòng. Đức Phật không bao giờ dùng lời nói đó. Loại cuối cùng là lời nói thật, có ích lợi và hài lòng người nghe. Đức Phật dùng loại lời nói này. Như vậy, Đức Phật chỉ dùng hai loại lời nói, tức là lời nói thật, có lợi ích và không hài lòng và lời nói thật, có lợi ích và hài lòng. Những loại lời nói khác Đức Phật không dùng. Đó là lý do tại sao Đức Phật được miêu tả là ‘sugata’, tức là người nói một cách đúng đắn.

Rồi Đức Phật là người thông suốt về các thế gian (Lokavidū). Các bạn có lẽ đã đọc về điều này. Nó giống như là vũ trụ quan của Phật giáo trong Sớ Giải. Thật ra, không phải tất cả những điều này có thể được tìm thấy trong các bài kinh (sutta). Một số có thể được tìm thấy và một số khác có lẽ đã được phát triển thêm về sau, sau khi Đức Phật nhập diệt. Nếu chúng ta nhìn vào thế giới hiện nay với kiến thức của khoa học hiện đại, thì những sự trình bày này rất là khác xa.

Có ba loại thế gian được nhắc đến ở đây – thế giới của các pháp hành, thế giới của chúng sanh và thế giới của nơi chốn. Các bạn sẽ tìm thấy điều này trong đoạn văn 37. ‘Thế giới của các pháp hành’ thật sự có nghĩa là thế giới của cả những thứ hữu tình và vô tri, tức là cả chúng sanh và những thứ vô tri. ‘Thế giới của chúng sanh’ chỉ có nghĩa là chúng sanh. ‘Thế giới của nơi chốn’ có nghĩa là thế giới bên ngoài.

Học viên: Thế giới bên ngoài là sao ạ?

Giảng sư: Đó là thế giới vô tri như trái đất, sông suối, núi non và vân vân. Nếu các bạn có thể vẽ một biểu đồ về những thứ được nhắc đến ở đây, các bạn có thể có được



một bức hình khái quát về khái niệm thế giới, mặt trời, mặt trăng, vũ trụ trong Phật giáo.

Trong đoạn văn 38, tôi nghĩ nên bỏ từ ‘cũng vậy’<sup>1</sup>. Nó phải nên là ‘theo chi tiết’ vì đoạn văn 38 và những đoạn văn tiếp theo là sự miêu tả chi tiết về việc Đức Phật hiểu biết thế gian như thế nào.

Trong đoạn văn 39: “Nhưng Ngài biết những thói quen của tất cả chúng sanh.” Điều này thì quan trọng. “Nhưng Ngài biết những thói quen của tất cả chúng sanh, biết những xu hướng cố hữu của họ, biết những cơ tánh của họ, biết những khuynh hướng của họ, biết họ là có ít bụi trong mắt hay có nhiều bụi trong mắt, là lợi căn hay là độn căn, với hành vi tốt đẹp hay với hành vi xấu xa, dễ dạy hay khó dạy, có khả năng chứng đắc hay không có khả năng chứng đắc; do đó, thế gian của chúng sanh này được Ngài biết đến theo mọi phương diện.”<sup>2</sup> Chỉ có Chư Phật mới có khả năng biết chính xác các thói quen của chúng sanh, xu hướng, và vân vân. Thậm chí các vị A-la-hán (Arahant) cũng không sở hữu được khả năng này.

Rồi Đức Phật có sự hiểu biết về thế giới vật chất. Có một vài câu văn về thế giới vật chất hay thế giới vật lý và rồi chúng được phát triển sau đó. Đây là sự miêu tả về thế giới theo Phật giáo.

Phân ghi chú thì rất hữu ích và có nhiều thông tin. Các bạn sẽ có được cái nhìn về vũ trụ theo Phật giáo. Các

<sup>1</sup> ND: TTD-TH có dùng từ ‘cũng vậy’ tại đầu đoạn văn số 38.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài biết thói quen của tất cả hữu tình, biết những khuynh hướng nội tâm của chúng, biết tánh tình của chúng, biết sở thích của chúng, biết rõ chúng có ít bụi trong con mắt hay nhiều bụi trong con mắt, kẻ lợi căn, độn căn, thiện hạnh ác hạnh, dễ dạy, khó dạy, có khả năng chứng đắc, và không có khả năng, thế giới những loài hữu tình này cũng được Ngài biết đến về mọi phương diện” trong đoạn văn số 39.

bạn biết là vũ trụ trong Phật giáo là một vật hình tròn, không phải như một quả cầu, mà nó tròn và được bao quanh bởi cái mà chúng tôi gọi là ‘những dãy núi vũ trụ’. Cho nên có những dãy núi xung quanh nó. Trong cái vòng tròn này, có nước và bốn hòn đảo lớn. Chúng tôi gọi chúng là bốn lục địa. Trong những tài liệu nói rằng, mỗi hòn đảo có 500 hòn đảo nhỏ, tin hay không tin thì tùy các bạn. Ngay giữa vũ trụ có ngọn núi Sineru hoặc núi Meru. Nó là vô hình đối với người nhân loại. Xung quanh núi Meru, có bảy vòng tròn đồng tâm với những dãy núi thấp hơn. Ở giữa những ngọn núi này là nước. Những cái này được gọi là ‘đại dương ở bên trong’. Có đại dương bên ngoài và có bảy đại dương bên trong này. Núi Meru được cho là cao 4000 lý. Nhóm núi ở vòng đầu bên trong là cao 2000 lý. Nhóm núi tiếp theo cao còn một nửa và vân vân.

Nếu các bạn vẽ một bức tranh theo đúng tỉ lệ, nó rất là khó. Tôi đã thử và tôi không làm được. Các bạn phải vẽ một bức tranh lớn, không thể trên một tờ giấy nhỏ vì chiều cao cứ giảm một nửa và một nửa và vân vân.

Cái đó được gọi là một thế giới. Mặt trời và mặt trăng được cho là đi vòng quanh ngọn núi ở giữa tại nửa chiều cao của nó. Mặt trời và mặt trăng thì chỉ cách trái đất 42 ngàn lý. Mặt trời có kích cỡ là 50 lý và mặt trăng có kích cỡ là 49 lý. Như vậy, kích cỡ của mặt trời và mặt trăng chỉ khác nhau có một lý. Và rồi các ngôi sao và các hành tinh đi quanh chúng.

Điều được ghi nhận là khi mặt trời đi vòng quanh núi Meru, nó tạo ra một cái bóng. Khi ba lục địa sáng thì một lục địa tối. Đó là ban đêm. Những lục địa khác là ban ngày. Như vậy, tại một thời điểm, chỉ có một phần tư của vũ trụ là tối và ba phần còn lại là sáng.

Có bốn hòn đảo lớn. Hòn đảo phía nam được gọi là ‘Jambudīpa’. Nó là nơi Đức Phật và tất cả những người khôn ngoan và những người thanh tịnh được sinh ra. Mảnh đất này được miêu tả là rộng một đầu và trở nên hẹp lại ở đầu còn lại. Nó giống với Ấn Độ. Như vậy, Ấn Độ là Jambudīpa, hòn đảo phía nam. Nếu Ấn Độ là hòn đảo phía nam, thì Âu châu sẽ là hòn đảo phía tây, Trung Quốc và Nhật Bản sẽ là hòn đảo phía đông. Và tôi nghĩ Mỹ châu sẽ là hòn đảo phía bắc vì nếu ở Á châu là ngày, thì ở Mỹ châu là đêm. Mỹ châu có thể là hòn đảo lớn phía bắc, mà được gọi là ‘Uttarakuru’. Đây là vũ trụ quan của Phật giáo.

Trong đoạn văn 43, những câu văn đầu tiên bị đặt sai chỗ. “Dải đỉnh của những dãy núi vũ trụ lao xuống đại dương tám mươi hai ngàn lý, và vút nhọn lên giống như góc cạnh, viền quanh toàn thể một thế giới ở bên trong nó.”<sup>1</sup> Những câu văn này nên được đặt ở phía trên đoạn văn 44. Tôi không rõ tại sao ngài (ND: ngài Nānamoli) lại đặt chúng ở đây. Có lẽ nó bị đặt nhầm. Như vậy, những câu văn này nên thuộc đoạn văn 44.

“Ở đây, mặt trăng thì có bề ngang 49 lý và mặt trời thì có bề ngang 50 lý.”<sup>2</sup>

“Cho nên, thế giới của nơi chôn cũng được Ngài biết theo mọi cách như vậy. Do đó, Ngài là ‘Thế Gian Giải’ vì Ngài đã thấy thế gian theo mọi phương diện.”<sup>3</sup> Đức Phật

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dãy núi của hoàn cầu lao xuống biển sâu tám vạn hai ngàn lý, vươn cao cũng bằng. Viền quanh toàn thể một thế giới chung” trong đoạn văn số 43.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đường kính của mặt trăng là 49 lý và mặt trời là năm mươi lý” trong đoạn văn số 44.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, thế giới về vị trí (xứ sở) cũng được ngài biết về mọi mặt. Cho nên Ngài là đáng “Thế gian giải” vì Ngài đã thấy rõ thế giới trong mọi khía cạnh” trong đoạn văn số 45.

được gọi là ‘Lokavidū’, người thông suốt về các thế gian, người thông suốt về thế gian của chúng sanh và về thế giới vật lý, và là người thông suốt về thế giới của các pháp hành. Đó là lý do tại sao Đức Phật được gọi là ‘Thế Gian Giải’.

Khi chúng tôi đọc các Phụ Sớ Giải, chúng tôi tìm thấy nhiều thêm về những sự miêu tả này. Tôi không rõ chúng từ đâu ra. Thật ra, chúng không phải là từ các bài kinh (sutta). Các vị có thể đã lấy từ những ghi chép của những người Hindu vì có những tác phẩm như vậy trong Hindu giáo. Các vị có lẽ đã lấy chúng từ đó. Chúng thật ra không quan trọng.

Trong tài liệu này có nói dãy núi Himalaya là cao 500 lý. Một lý là khoảng tám dặm Anh<sup>1</sup>. Như vậy, nó cao khoảng 4000 dặm Anh. Đôi lúc, họ đo đạc không phải theo chiều cao mà là bằng đường đi. Có lẽ để lên đến đỉnh, các bạn phải leo trèo chừng đó dặm Anh. Như vậy, núi Tamalpais cao khoảng một hoặc hai dặm Anh, không phải từ mặt nước biển mà có lẽ là theo đường đi.

Học viên: Chúng tôi nói ‘theo đường chim bay’ là chỉ cho trực tuyến. Đây không phải là ‘theo đường chim bay’.

Giảng sư: Không phải vậy. Có lẽ đó là lý do tại sao dãy núi Himalaya được nói là cao 500 lý và vân vân. Núi Everest thì cao khoảng năm dặm Anh phải không?

Học viên: Dạ, đúng vậy. Nhưng núi Meru thì loài người không thể thấy được, có lẽ nó là một dạng câu chuyện mang tính biểu tượng.

---

<sup>1</sup> ND: 1 dặm Anh là khoảng 1,6 km.

Giảng sư: Các bạn biết đó, câu văn này mâu thuẫn câu văn kia. Trong này nói rằng khi ba hòn đảo là ban ngày, thì một hòn đảo là ban đêm. Nói theo điều này, thì thế giới này (của chúng ta) là đúng theo ý nghĩa của từ ‘loka’ trong sách vở vì một phần của thế giới là tối khi phần kia là sáng. Nó không phải chính xác là một phần tư, nhưng nó là cái gì đó như vậy. Có lẽ kiến thức về địa lý của họ vào thời đó rất hạn hẹp. Có lẽ có những đạo sĩ quán chiếu và rồi nói về những vấn đề này và rồi chúng được chấp nhận là như vậy. Dường như chẳng ai bận tâm về việc đo lường chiều cao của dãy Himalaya hoặc núi Everest. Họ không có phương tiện đo lường chiều cao của những dãy núi vào thời đó. Cho nên, có lẽ họ đo lường bằng đường đi. Những điều này không phải là những thứ quan trọng. Tốt rồi. Lần sau, các bạn hãy đọc khoảng 20 trang nữa nhé.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Hôm nay, tôi muốn các bạn đi ngược lại phần thứ hai trong đoạn văn 2. Trong đoạn văn đó trình bày những ân đức của Đức Phật. Có bao nhiêu ân đức? Thứ nhất là trọn lành hay viên mãn. Thứ hai là giác ngộ hoàn toàn. Thứ ba là có đầy đủ minh (tâm nhìn rõ ràng) và hạnh (giới hạnh, đạo đức). Thứ tư là thiện thế. Thứ năm là bậc hiệu biết về các thế gian. Chúng ta đã học qua năm ân đức này.

Tiếp theo là bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh không ai sánh bằng của những người đáng được điều phục. Sớ Giải tách ân đức này thành hai. Một là bậc vô thượng, không thể so sánh được và thứ hai là bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh của những người đáng được điều phục. Như vậy, ân đức này có thể được xem là một – bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh vô thượng của những người đáng được điều phục – hoặc là hai – tức là bậc vô thượng và là bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh của những

người đáng được điều phục. Theo sự phân chia này, nhà Chú Giải sẽ trình bày sự giải thích cho chúng ta.

Chúng ta hãy đi đến đoạn văn 46. “Vì không có ai có thể tối thượng hơn Ngài về những đặc tính đặc biệt, tức là không ai có thể so sánh được với Ngài, cho nên Ngài là vô thượng.”<sup>1</sup> Như vậy, vô thượng được xem riêng là một ân đức.

“Vì theo cách này, Ngài vượt lên trên toàn thể gian về đặc tính đặc biệt về giới hạnh, và cũng như về các đặc tính đặc biệt về định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến.”<sup>2</sup> ‘Giải thoát tri kiến’ có nghĩa là suy nghiệm lại (tức là phản khán) sau khi giác ngộ. Khi một người chứng đạt sự giác ngộ, trước hết vị đó có sát-na Đạo, tức là thời điểm nhận ra sự thật. Rồi theo sau là thời điểm của Quả, hai hoặc ba sát-na Quả. Rồi sau đó là một vài tâm hữu phần (bhavaṅga). Rồi là đến sự phản khán – phản khán Đạo, phản khán Quả, phản khán Níp-bàn (Nibbāna), phản khán phiền não đã đoạn trừ, và phản khán phiền não còn hiện hữu. Đây được gọi là ‘năm sự phản khán’. Trong số này, ba loại đầu tiên luôn luôn được thực hiện bởi bất cứ người nào đã chứng đạt sự giác ngộ. Hai loại sau có thể được thực hiện hoặc không được thực hiện bởi vị đã giác ngộ. Những điều này được gọi là ‘giải thoát tri kiến’ ở đây.

Đức Phật là bậc tối thượng của tất cả chúng sanh, không chỉ là tối thượng của nhân loại, mà là tối thượng của tất cả chúng sanh bao gồm chư Thiên, các Ma vương (māra), các Phạm thiên (brahma) và tất cả. Khi Ngài nhìn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không có một người nào cao cả hơn Ngài về những đức tính đặc biệt, không có ai sánh bằng Ngài, do đó Ngài được gọi là đáng không ai trên (Vô thượng sĩ)” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài vượt toàn thể gian về giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến” trong đoạn văn số 46.

vào thế gian, Ngài không thấy ai hoàn hảo hơn Ngài về giới hạnh.

Phần tiếp theo của ân đức này là ‘bậc điều phục của những ai đáng được điều phục’ hay ‘bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh của những ai đáng được điều phục’. Đoạn văn 47: “Ngài hướng dẫn (sāreti) những người đáng được điều phục (purisa-damme), do đó, Ngài là thủ lĩnh của những người đáng được điều phục (purisadammasārathi); Ngài điều phục, Ngài huấn luyện, đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. Ở đây, những con thú đực (purisā) và những nam nhân cùng với những nam phi nhân chưa được điều phục nhưng thích hợp hay thích nghi được điều phục (dametum yuttā) là ‘những người đáng được điều phục (purisadam mā)’.”<sup>1</sup> Đó là ý nghĩa của ‘những người đáng được điều phục’.

“Đối với những con thú đực, như long vương Apalāla, Cūlodara”<sup>2</sup> và tất cả điều này được trình bày. Các tham khảo được trình bày trong phần chú thích. Có quá nhiều. Nếu các bạn cố gắng tìm ra tích truyện của mỗi ví dụ, các bạn phải tham khảo nhiều sách và các bạn phải đọc khá nhiều. Đây là những trường hợp Đức Phật điều phục hay chỉ giáo họ, hoặc trong một vài trường hợp, Ngài chiến thắng họ và làm cho họ thấy sự thật. Ngài làm cho họ trở thành đệ tử của Ngài.

“Long vương Apalāla, Cūlodara, Mahodara (Đây là tên của những con rồng), Aggisikha, Dhūmasikha, long

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài dẫn đạo những con người đáng được dẫn đạo, nên Ngài là bậc dẫn đạo những người đáng dẫn đạo: Ngài làm cho thuần thục, uốn nắn chúng. Những người, phi nhân và loài vật thuộc nam tánh chưa được điều phục thì gọi là ‘những kẻ đáng được điều phục’” trong đoạn văn số 47.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì những con thú giống đực, như Long vương Apalāla, Cūlodara” trong đoạn văn số 47.

vương Āravāla, voi Dhanapālaka (Đây là con voi được Ajātasattu thả ra để sát hại Đức Phật), và vân vân, đã được thuần phục bởi Đức Thế Tôn, được giải thoát khỏi sự độc hại [của phiền não] và được an trú vào tam quy và các giới điều.”<sup>1</sup>

“Và rồi những nam nhân, như Saccaka, con trai của Nigantha”<sup>2</sup> – vị này là người theo đạo Jana. Đạo Jana là cùng thời với Đức Phật hoặc xưa hơn một chút. Mahāvira là giáo chủ của đạo đó. Mahāvira đối với những người theo đạo Jana thì giống như Đức Phật đối với các Phật tử. Họ được gọi là những người Nigantha trong Kinh điển Pāli.

“Vị học trò người bà-la-môn Ambaṭṭha”<sup>3</sup> – vị này là người rất tự mãn. Ông đã kiêu ngạo đến gặp Đức Phật và do đó, Đức Phật đã thuần phục ông. “Pokkharasāti (Đây là người thầy của Ambaṭṭha), Soṇadaṇḍa (một bà-la-môn), Kūṭadanta (một bà-la-môn) và vân vân, và cũng như những nam phi nhân, như những vong nhân (‘Những vong nhân’ ở đây có nghĩa là những người không lồ. Đó là một loại a-tu-la có thân lực) Ālavaka, Sūciloma và Karaloma, thần cai quản các vị trời Sakka, vân vân, đã được thuần phục và giáo hóa bởi nhiều phương cách khác nhau.”<sup>4</sup> Đức Phật đã

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Long vương Apalāla, Cūlodara, Mahodara, Aggisikha, Dhūmasikha, Long Vương Āravāla, con voi Dhanapālaka, v.v... đều được Đức Thế tôn điều phục, xa lìa khỏi mọi độc (câu uế) và an trú trong các giới luật và tam quy” trong đoạn văn số 47.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, những người đàn ông như Saccaka con trai Ni Kiền tử” trong đoạn văn số 47.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ambaṭṭha đệ tử Bà-la-môn giáo” trong đoạn văn số 47.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Pokkharasāti, Soṇadaṇḍa, kūṭadanta, v.v... Và những phi nhân nam như Ālavaka, Sūciloma và Kharaloma, Đệ thích vua cõi trời, vân vân, đều được điều phục uốn nắn theo những phương tiện kỹ luật khác nhau” trong đoạn văn số 47.



điều phục tất cả những chúng sanh này. Và do đó, Đức Phật được biết đến là ‘người lãnh đạo hay thủ lĩnh của những người đáng được điều phục’ hoặc là ‘người điều phục những người đáng được điều phục’.

Rồi nhà Chú Giải trình bày cho chúng ta một tham khảo hay một câu trích từ các bài kinh (sutta) về Kesi, một người huấn luyện ngựa. Bài kinh (sutta) này rất hay. Để tôi đọc phân trích của bài kinh (sutta). “Bấy giờ, Kesi, người huấn luyện ngựa, đến viếng thăm Đức Thế Tôn và khi đến, đã đánh lễ Đức Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Sau khi Kesi đã ngồi xuống, Đức Thế Tôn nói với ông rằng: ‘Chính ông, này Kesi, là một người có huấn luyện, một người huấn luyện ngựa cho thuần thực phục vụ cho việc đi lại. Bây giờ, này Kesi, hãy trình bày việc ông huấn luyện một con ngựa có thể được huấn luyện như thế nào?’” Ông huấn luyện ngựa như thế nào?

Rồi ông ta nói: “Bạch Ngài, đối với con, con huấn luyện ngựa bằng sự mềm dẻo, cũng bằng sự cứng rắn, cũng bằng cả sự mềm dẻo và cứng rắn.” Ông huấn luyện ngựa theo ba cách này.

“Nhưng này Kesi, giả sử rằng một con ngựa có thể huấn luyện được không quy phục theo sự huấn luyện bằng sự mềm dẻo của ông, cũng không theo sự huấn luyện bằng sự cứng rắn của ông, cũng không theo sự huấn luyện bằng cả hai cách của ông, thì ông sẽ làm gì?” Nếu một con ngựa không thể huấn luyện được bằng bất kỳ phương pháp nào, thì ông sẽ làm gì?

“Trong trường hợp như vậy, bạch Ngài, con sẽ tiêu hủy nó.” Ông ta sẽ chỉ giết nó đi.

“Tại sao lại như vậy?”

“Vói suy nghĩ rằng: Không để cho nó làm tổn hại đến thanh danh, truyền thống của thầy ta.” Nếu tôi không thể thuần phục con ngựa này, tôi sẽ bị mất tín nhiệm. Thay vì bị mất tín nhiệm, tôi sẽ giết con ngựa này. “Trong trường hợp như vậy, tôi sẽ tiêu hủy nó với suy nghĩ rằng: Không để cho nó làm tổn hại đến thanh danh, truyền thống của thầy ta.”

“Tuy nhiên, bạch Ngài, Đức Thế Tôn là bậc tối thượng về huấn luyện chúng sanh. Bạch Ngài, Đức Thế Tôn huấn luyện một người có thể huấn luyện được như thế nào ạ?” Ông ta hỏi Đức Phật cùng câu hỏi đó.

Đức Phật trả lời: “Về phần mình, này Kesi, ta huấn luyện một nam tử có thể huấn luyện được bằng sự mềm dẻo, cũng bằng sự cứng rắn, và cũng bằng cả hai. Này Kesi, đây là phương pháp bằng sự mềm dẻo: Đây là thiện hạnh về thân, như vậy là kết quả của thiện hạnh về thân; đây là thiện hạnh về ngữ, như vậy là kết quả của thiện hạnh về ngữ; đây là thiện hạnh về ý, như vậy là kết quả của thiện hạnh về ý. Như vậy là các thiên nhân (deva). Như vậy là loài người.” Điều đó có nghĩa là bằng sự mềm dẻo, Ngài chỉ cho họ thấy những lợi ích của sự giữ giới. Chỉ ra những lợi ích của việc có giới hạnh tốt đẹp là đang huấn luyện bằng sự mềm dẻo, tức là làm cho mọi người muốn thực hành.

“Và này Kesi, đây là phương pháp bằng sự cứng rắn: Đây là ác hạnh về thân, như vậy là kết quả của ác hạnh về thân; đây là ác hạnh về ngữ, như vậy là ác hạnh về ngữ; đây là ác hạnh về ý, như vậy là ác hạnh về ý.” Đây là chỉ cho họ thấy những kết quả xấu của ác hạnh. Đây là huấn luyện bằng sự cứng rắn theo sự chỉ dạy của Đức Phật.

“Và này Kesi, đây là phương pháp bằng cả sự mềm dẻo và cứng rắn: Thiện hạnh về thân, ngữ và ý là như thế này, và kết quả của nó là như thế này; ác hạnh về thân, ngữ và ý là như thế này, và kết quả của nó là như thế này.” Trong trường hợp này, Đức Phật chỉ ra cả lợi ích của giới hạnh tốt đẹp và những bất tiện lợi của ác hạnh. Đó là cách Đức Phật huấn luyện người bằng cả sự mềm dẻo và sự cứng rắn.

“Nhưng, bạch Ngài, nếu người đó không quy phục theo sự huấn luyện bằng sự mềm dẻo, cũng không theo sự huấn luyện bằng sự cứng rắn, cũng không theo sự huấn luyện bằng cả hai, thì Đức Thế Tôn sẽ làm gì ạ?”

“Trong trường hợp như vậy, này Kesi, ta sẽ hủy diệt ông ta.” Đó là câu trả lời của Đức Phật.

“Nhưng bạch Ngài, Đức Thế Tôn không hủy hoại cuộc sống! Và Đức Thế Tôn lại nói là ‘Ta sẽ hủy diệt ông ta, này Kesi’.”

“Đúng vậy, này Kesi, hủy hoại cuộc sống thì không trở thành Như Lai (Tathāgata) (Như Lai tức là Đức Phật). Nhưng nếu người đáng được huấn luyện lại không quy phục theo sự huấn luyện bằng sự mềm dẻo, bằng sự cứng rắn, cũng không bằng cả hai, thì Như Lai (Tathāgata) nghĩ rằng, chẳng có ích lợi gì chỉ giáo người này cả, và những người thiện trí hữu của ông ta trong đời sống phạm hạnh này cũng nghĩ rằng, chẳng có lợi ích gì chỉ giáo người này cả.” Điều đó có nghĩa là chúng tôi sẽ bỏ rơi ông ta. Tôi sẽ không giáo dưỡng ông ta. Tôi sẽ không nói gì với ông ta cả. “Này Kesi, đây là sự hủy diệt của một người trong khuôn phép hay trong sự huấn luyện của bậc Thánh khi mà cả Như Lai và các đồng môn của ông ta trong đời sống phạm hạnh này nghĩ rằng chẳng có lợi ích gì chỉ giáo ông ta cả.”

Rồi Kesi đã nói: “Thật vậy, lợi ích của người đó đã bị hủy diệt khi mà cả Như Lai và các đồng môn của ông ta trong đời sống phạm hạnh này nghĩ rằng chẳng có lợi ích gì chỉ giáo ông ta cả. Thật là tuyệt vời, bạch Ngài. Thật là tuyệt diệu. Xin Đức Thế Tôn hãy nhận con là tín đồ kể từ thời điểm này cho đến lúc kết thúc đời sống, là người mà đã nương nhờ nơi Ngài.”

Như vậy, cách huấn luyện con người của Đức Phật là bằng sự mềm dẻo, bằng sự cứng rắn và bằng cả hai. Nếu ai đó không thể được huấn luyện bằng bất kỳ cách nào trong số những phương pháp này, Ngài sẽ chỉ bỏ rơi người đó. Đó là cách hủy diệt của Ngài. Các bạn có thể tìm thấy bài kinh (sutta) này trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Bốn Pháp, Phẩm Kesi.

“Rồi Đức Thế Tôn còn giáo huấn thêm nữa những người đã được giáo huấn rồi (Ngài giáo huấn không chỉ những người chưa được giáo huấn, mà Ngài còn giáo huấn những người đã được giáo huấn rồi), thực hiện việc này bằng cách tuyên bố sơ thiền, vân vân, tới những ai giới hạnh đã được trong sạch, vân vân, và thêm nữa là đạo lộ thanh cao hơn nữa đến quả vị Nhập Lưu, và vân vân.”<sup>1</sup> Ngài giáo huấn hoặc chỉ dạy những ai đã thiện lành rồi, những ai đã trì giữ giới luật. Ngài hướng dẫn họ hành thiền và chứng đắc các tầng thiền (jhāna) và cũng như những sự giác ngộ. Đây là cách giáo huấn của Ngài.

“Hoặc theo cách khác, những từ ‘bậc lãnh đạo hay thủ lĩnh tối thượng của những người đáng được huấn luyện’ có

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đức Thế tôn lại còn điều phục những người đã được điều phục, bằng cách tuyên bố sơ thiền, v.v... lần lượt cho những người có giới đã được thanh tịnh, v.v... và công bố con đường tiến lên những đạo lộ cao cả hơn đến bậc Dự lưu, v.v...” trong đoạn văn số 48.

thể được gộp chung thành một mệnh đề.”<sup>1</sup> Ở đây, nó chỉ là một ân đức của Đức Phật.

“Vi Đức Thế Tôn hướng dẫn những người đáng được huấn luyện như vậy để họ có thể ngay trong một thời đi được tám hướng (tức là bát thiên (jhāna)) [bởi tám sự giải thoát] không có sự trở ngại. Do đó, Ngài được gọi là ‘vị lãnh đạo hay thủ lĩnh của những người đáng được huấn luyện’.”<sup>2</sup> Như vậy, ân đức này có thể là hai hay một tùy theo các bạn muốn.

Theo truyền thống tại đất nước chúng tôi, những ân đức Phật được xem là có chín. Cho nên, ân đức này được xem là một khi chúng tôi thực hành thiền quán niệm Ân Đức Phật. Khi chúng tôi thực hành loại thiền này, chúng tôi dùng hạt chuỗi, tức là đếm hạt. Có 108 hạt. Như vậy có nghĩa là mỗi vòng, các bạn niệm những ân đức của Đức Phật được mười hai lần. Nó giống như là một dụng cụ đo thời gian. Như vậy, khi chúng tôi dùng nút ‘hạt tràng’ (mala), chúng tôi niệm ‘Điều Ngự Trượng Phu’ như là chỉ một ân đức. Có lẽ mọi người thích số chín. Nó có lẽ là một số may mắn.

Ân đức tiếp theo là ‘Thiên Nhân Sư’. “Ngài dạy bằng phương tiện cái hiện tại và ngay bây giờ, bằng kiếp sống tương lai, và bằng đích tối hậu.”<sup>3</sup> Thật ra, chúng ta nên thêm vào một từ. “Ngài dạy bằng phương tiện của những

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc những chữ ‘Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu’ có thể xem là một mệnh đề” trong đoạn văn số 48.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vi Đức Thế tôn dẫn đạo những người đáng điều phục cách nào để ngay trong một thời (giáo hoá) họ có thể đi khắp tám hướng không ngăn ngại (nhờ tám giải thoát). Do đó, ngài được gọi là ‘Bậc đạo sư vô thượng của những người đáng điều phục’” trong đoạn văn số 48.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài dạy dỗ bằng phương tiện cái hiện giờ và ở đây, bằng đời sau và bằng mục đích tối hậu” trong đoạn văn 49.

lợi ích hiện tại và ngay bây giờ.” Điều đó có nghĩa là Ngài nêu cho chúng ta thấy những lợi ích thực tại. Ngài chỉ cho chúng ta thấy những lợi ích trong kiếp sống liền kề. Ngài chỉ cho chúng ta thấy những lợi ích của đích tối hậu. Đó có nghĩa là Níp-bàn (Nibbāna).

“Tùy trường hợp thích đáng, cho nên Ngài là bậc Thầy (satthar).”<sup>1</sup> Từ Pāli ‘satthar’ – khi giải thích những từ như vậy, những điều như vậy, các nhà chú giải nương nhờ vào sự chơi chữ khi có những từ tương tự nhưng lại không hoàn toàn giống hần. Từ ‘satthar’ đến từ một gốc từ. Rồi có một từ khác là ‘sattha’, tức là người lãnh đạo của một đoàn lữ hành. Trong đoạn văn tiếp theo, ý nghĩa này được dùng đến. “Cũng vậy, Đức Thế Tôn là người lãnh đạo của đoàn lữ hành, mang những người lữ hành về nhà; Ngài giúp họ vượt qua nơi hoang dại, nơi hoang dại của tục sanh.”<sup>2</sup> Các bạn có thể cộng thêm bất kỳ ý nghĩa nào vào đây nếu các bạn có thể nghĩ ra thêm. Chúng có thể là mang tính tượng tượng, nhưng đối với tín đồ, nó lại là một cách làm cho tâm trí của họ được tĩnh lặng và an vui.

Đoạn văn 50: “Của trời và người: Điều này được nói để chỉ cho những người giỏi nhất, tốt nhất và cũng để chỉ cho những ai có khả năng thăng tiến.”<sup>3</sup> Trong ân đức này nói rằng ‘bậc thầy của trời và người’. Còn súc sanh thì sao? Ngài không phải là người lãnh đạo, người hướng dẫn của súc sanh sao? Ở đây chỉ nói trời (deva) và người (manussa) vì đây là những hạng tốt nhất của chúng sanh và cũng chỉ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tùy trường hợp thích đáng, cho nên Ngài là bậc Thầy” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng thế, đức Thế tôn làm bậc dẫn đạo đoàn lữ hành, người đưa qua sa mạc sinh tử” trong đoạn văn số 49.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Của chư thiên và loài người: được nói lên để chỉ những kẻ tốt nhất, những kẻ có khả năng, tiến hoá” trong đoạn văn số 50.

cho những hạng có khả năng thăng tiến. Điều đó có nghĩa là những hạng có khả năng chứng đắc sự giác ngộ. Chỉ có người và trời mới có khả năng chứng đạt sự giác ngộ, chứ không phải súc sanh. Súc sanh có khả năng tái sanh làm người hoặc tái sanh làm thiên nhân. Tuy nhiên, trong kiếp sống làm súc sanh, chúng không thể chứng đạt được sự giác ngộ. Ở đây, nhà Chú Giải chỉ nhắc đến những ai có khả năng chứng đạt sự giác ngộ. Đó là lý do tại sao trời (deva) và người (manussa) được nhắc đến. Chúng ta phải hiểu rằng Đức Phật cũng là bậc thầy của súc sanh. “Vì Đức Thế Tôn với tư cách là bậc thầy hay cũng là một người thầy ban dạy huấn từ đến súc sanh. Vì thậm chí súc sanh có thể, thông qua việc nghe Luật của Đức Thế Tôn (điều này có nghĩa là lời thuyết giảng), đạt được lợi ích trong việc có được sự tái sanh thích hợp để hỗ trợ cho sự tiến triển.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là hành động thiện lành của việc nghe Pháp sẽ giúp chúng được tái sanh làm người và thiên nhân. Khi làm người hoặc thiên nhân, họ sẽ có khả năng đạt được sự chứng đắc.

Câu chuyện về con cóc được trình bày ở đây. “Maṇḍuka, con của một thiên nhân”<sup>2</sup> – thật ra, đó chỉ là một thiên nhân, chứ không phải là con của một thiên nhân, mặc dầu trong Pāli nó được gọi là ‘Devaputta’. Đó chỉ có nghĩa là một thiên nhân. Mỗi thiên nhân là con của một thiên nhân. ‘Maṇḍuka’ là từ Pāli có nghĩa là con cóc. Con cóc lắng nghe Đức Phật, nhưng không hiểu Đức Phật nói gì. Nó có lẽ nghĩ rằng loại âm thanh này là đáng nên lắng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì đức Thế tôn đạo sư còn giáo hoá cả đến những súc sinh. Ngay loài súc sinh nhờ được nghe diệu pháp của Thế tôn cũng có thể được lợi lạc, được tái sinh vào một cảnh giới thuận tiện cho sự tiến hoá” trong đoạn văn số 50.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thiên tử (Mandūka)” trong đoạn văn số 51.

nghe. Khi nó đang lắng nghe, một người chăn bò đi đến và vô tình giết chết nó. Vì nó bị giết chết khi đang lắng nghe Đức Phật thuyết giảng, nó được tái sinh làm thiên nhân.

“Vị đó tìm thấy mình ở đó, dường như là thức dậy từ một giấc ngủ, giữa một đám thiên nữ, và vị đó thốt lên: ‘Như vậy ta thật sự đã tái sinh vào đây. Ta đã thực hiện thiện hạnh gì?’ Khi vị đó truy tìm nguyên nhân, thì vị đó tìm thấy rằng đó không là gì khác hơn việc nắm bắt ấn tượng trong lời nói của Đức Thế Tôn.”<sup>1</sup>

Học viên: ‘Sự nắm bắt ấn tượng’ có nghĩa là gì?

Giảng sư: Nó chỉ có nghĩa là con cóc xem giọng nói là một đối tượng tốt đẹp để lắng nghe. Nó có thể thậm chí không biết đó là một Pháp thoại. Nó chỉ chú ý vào giọng nói, và tâm trí của nó trở nên thanh tịnh. Và kết quả là nó tái sinh làm thiên nhân. Câu chuyện này được trình bày trong Kinh Tiểu Bộ, Thiên Cung Sự, Lâu Đài Tiên Nhái.

Ấn đức tiếp theo là từ Pāli ‘Buddha’ (Giác Ngộ). “Ngài giác ngộ (buddha) với sự hiểu biết thuộc về quả của sự giải thoát, vì mọi thứ mà có thể được biết thì đã được Ngài khám phá ra.”<sup>2</sup> Ý nghĩa của từ ‘buddha’ có nghĩa là gì?

Học viên: Thức dậy.

Giảng sư: Có ít nhất hai nghĩa. Thật ra, có ba ý nghĩa từ ngữ căn ở đây. Gốc từ là ‘budh’. Nó có nghĩa là biết

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nó thấy mình ở đây như thể vừa tỉnh thức từ một giấc ngủ, giữa một đám thiên nữ, và nó thốt lên ‘vậy ra ta đã được tái sinh ở đây. Ta đã làm nghiệp gì?’ Khi tìm hiểu lý do, nó nhận ra rằng chỉ vì nó đã hiểu được một tướng nơi tiếng nói của đức Thế tôn” trong đoạn văn số 51.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài là Phật, đáng đã giác ngộ với trí thuộc về quả giải thoát vì mọi sự có thể biết đã được Ngài biết” trong đoạn văn số 52.



hoặc nó có nghĩa là thức dậy. Nó cũng có nghĩa là nở ra hoặc là mở ra giống như một bông hoa. Ở đây, ý nghĩa ‘biết’ được dùng đến. “Vì mọi thứ mà có thể được biết thì đã được Ngài khám phá ra (tức là biết đến).”

“Với sự hiểu biết thuộc về quả của sự giải thoát” – điều đó có nghĩa là gì? ‘Thuộc về’ thật ra có nghĩa là Ngài đã chứng đạt sau khi giải thoát. Các bạn biết là ngay lập tức sau khi trở thành Phật hoặc hầu như là ngay cùng lúc đó, Ngài đã chứng đạt toàn giác. Ở đây ‘sự hiểu biết thuộc về quả của sự giải thoát’ có nghĩa là chứng đạt toàn giác.

Các bạn biết là tại thời điểm của sự giải thoát, có tâm Đạo. Ngay lập tức sau nó, là tâm Quả. Ở đây, ‘quả của sự giải thoát’ có nghĩa là tâm Quả. Sau đó là đến trí tuệ hiểu biết vạn vật, tức là trí toàn giác. Vì Ngài sở hữu trí toàn giác (Điều này có nghĩa là vì mọi thứ mà có thể được biết thì đã được Ngài khám phá ra hoặc đã được Ngài thông biết), cho nên Ngài được gọi là ‘Buddha’ (Đức Phật).

“Hoặc một cách khác, Ngài đã tự mình khám phá ra Tứ Đế và làm cho những người khác giác ngộ chúng.”<sup>1</sup> Đôi lúc, ý nghĩa nguyên nhân được đưa vào từ ngữ. Thường thì từ ‘buddha’ có nghĩa là người biết. Chúng ta có thể làm cho nó có nghĩa là người làm cho người khác biết. Ý nghĩa nguyên nhân là vốn có trong đó. Buddha là người biết và là người làm cho người khác biết. Như vậy ở đây, “Ngài đã tự mình khám phá ra Tứ Đế và làm cho những người khác giác ngộ chúng.” Ngài làm cho những người khác khám phá ra Tứ Đế.

“Và do những nguyên nhân khác như vậy, Ngài giác ngộ. Và để giải thích ý nghĩa này, cả đoạn văn trong tài liệu

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, Ngài khám phá bốn chân lý tự mình Ngài, và giác tỉnh cho những người khác chân lý ấy” trong đoạn văn số 52.

Niddesa (Mahā Niddesa, tức là một tài liệu khác) bắt đầu viết rằng: ‘Ngài là người khám phá ra những Sự Thật’<sup>1</sup> và vân vân. Đây là một trích dẫn. Như vậy, Đức Phật (Buddha) là người biết Tứ Đế và là người làm cho người khác biết Tứ Đế. Ngài là người khám phá và cũng làm cho người khác khám phá ra chúng. Ở đây, thật ra nó không chỉ là Tứ Đế, mà bất kỳ điều gì có thể được biết đến hoặc mọi thứ mà có thể được biết, thì được biết bởi Ngài.

Ân đức thứ hai của Đức Phật là gì? Sự khác nhau giữa ân đức thứ hai và ân đức này là gì? Ân đức thứ hai là ‘giác ngộ hoàn toàn’ và ân đức này là ‘giác ngộ’. Ân đức thứ hai chỉ có nghĩa là Ngài là người khám phá hoặc Ngài biết mọi thứ mà có thể biết. Năng lực xuyên thấu hay năng lực trí tuệ của Ngài được nhấn mạnh. Trong ân đức này, không chỉ năng lực xuyên thấu của Ngài mà còn năng lực của Ngài làm cho người khác xuyên thấu cũng được nhấn mạnh. Không chỉ trí tuệ của Ngài, mà khả năng làm cho sự hiểu biết này có thể được chứng đắc bởi những người khác nữa được nhấn mạnh. Đây là sự khác nhau giữa ân đức thứ hai và ân đức thứ tám này.

Ân đức tiếp theo là ân đức cuối cùng. Từ Pāli là ‘Bhagavā’. Ở đây có sự chơi chữ khá nhiều. “Thế Tôn (bhagavant) là một từ chỉ cho sự kính ngưỡng và tôn trọng dành cho Ngài với vị trí là bậc cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh và là bậc khác biệt hay nổi bật do bởi những đặc ân của Ngài.”<sup>2</sup> Tôi sẽ dịch ở đây là: “Đây là từ hay một

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì những lý do này và khác nữa, Ngài được gọi là giác ngộ. Để giải thích ý nghĩa này, có thể trích dẫn toàn đoạn văn trong Niddesa khởi đầu như sau” trong đoạn văn số 52.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế tôn (Bhagava) là một danh từ có nghĩa kính trọng tôn sùng gán cho Ngài, được xem như cao cả nhất trong các chúng sanh, và nổi bật vì những đức tính đặc biệt” trong đoạn văn số 53.

đanh hiệu dành để cung kính người được cung kính và người khác biệt hay nổi bật do những đặc ân của vị đó, và do đó là bậc cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh.” Ngài khác biệt và nổi bật do bởi những đặc ân, và do đó, Ngài là bậc tối thượng của tất cả chúng sanh, đó là Đức Phật. Tên gọi ‘bhagavā’ hay ‘bhagavant’ được dâng tặng đến Ngài với lòng tôn kính hay để bày tỏ sự tôn kính đến Ngài. Cho nên, tên gọi ‘bhagavant’ được dâng tặng đến Ngài. Nó được dịch là Thế Tôn.

Trong đoạn văn 54: “Hoặc một cách khác, tên gọi (hay danh từ) thì có bốn loại: chỉ cho một giai đoạn của cuộc đời (tức là tên gọi được gán cho hay được trao tặng dựa theo giai đoạn của cuộc đời của một người nào đó), miêu tả một điểm hay một dấu vết đặc biệt (tức là được gán cho hay được trao tặng dựa vào một dấu vết đặc biệt), báo hiệu hay biểu hiện cho một sự chứng đạt đặc biệt (tức là tên gọi được gán cho hay được trao tặng dựa vào một lý do hay nguyên nhân nào đó, ở đây là sự chứng đắc), và ngẫu nhiên sanh lên (tức là nó chỉ là một cái tên gọi. Nó có thể không có nghĩa gì thật sự).”<sup>1</sup> Có bốn loại danh từ hay bốn loại tên gọi được nhắc đến ở đây.

“Mà tồn tại hay hiện hữu trong việc sử dụng đương thời của thế giới thì được gọi là ‘bất thường’.”<sup>2</sup> Chúng ta sẽ hiểu về điều này sau.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tên có bốn loại: ám chỉ giai đoạn của cuộc đời, mô tả một điểm đặc biệt, hoặc được khởi lên một cách tình cờ, một sở đắc đặc biệt” trong đoạn văn số 54.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Loại tên sau rốt này, theo thế gian thì gọi là ngẫu hứng” trong đoạn văn số 54.

<sup>3</sup> ND: Ở đây có sự trao đổi giữa U Silānanda và học viên về một vài từ Anh ngữ và ý nghĩa. Chúng tôi mạn phép bỏ qua không chuyên ngữ.

“Ở đây, các tên gọi chỉ cho một giai đoạn của cuộc đời như là ‘bò tơ (vaccha)’, ‘bò chưa thuần (damma)’, ‘bò kéo cày (balivaddha)’ và vùn vùn.”<sup>1</sup> Cùng con vật đó (nhưng) được gọi là ‘vaccha’ khi nó còn bé. Rồi khi nó lớn hơn một chút, nó được gọi là ‘damma’, có nghĩa là sẵn sàng được huấn luyện. Rồi khi nó trưởng thành, nó được gọi là ‘balivaddha’, có nghĩa là ‘bò kéo cày’. Cùng một con vật nhưng được gọi bằng những tên gọi khác nhau vào những giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Điều này cũng đúng cho con người – đứa bé, trẻ con, cậu bé, đàn ông, cụ già. Đây là những tên gọi chỉ cho một giai đoạn trong cuộc đời.

“Các tên gọi miêu tả một dấu vết hay dấu hiệu đặc biệt như là ‘người mang gậy (daṇḍin)’.”<sup>2</sup> Vì ông ta luôn mang gậy, cho nên ông ta được gọi là ‘người mang gậy’. Cây gậy là một dấu hiệu hay điểm đặc biệt mà chúng ta nhận ra ông ta. Đây được gọi là ‘tên gọi miêu tả một dấu hiệu đặc biệt’. Những tên gọi khác chỉ cho một dấu hiệu đặc biệt là ‘người mang dù’. Ông ta luôn mang theo dù. Và rồi, chúng ta có ‘người mang búi tóc’. Các bạn có thể thấy búi tóc ở các phụ nữ người Miến hoặc người Đông phương. Chúng ta không thấy búi tóc nhiều ở các phụ nữ Hoa Kỳ. Vì ông ta hoặc bà ta có búi tóc, cho nên được gọi là ‘người mang búi tóc’. Rồi có ‘vật có tay’. Con voi được gọi là ‘vật có tay’ vì nó có vòi. Cái vòi thì giống như là cái tay đối với con voi. Trong Pāli được gọi là ‘karin’, có nghĩa là vật có tay, nhưng ở đây là vật có vòi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, tên chỉ một giai đoạn là những danh từ như ‘bò tơ’ (vaccha), ‘trâu chưa thuần’ (damma), ‘bò kéo cày’ (balivaddha) v.v...” trong đoạn văn số 54.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tên ám chỉ một đặc điểm như những danh từ ‘người mang gậy’” trong đoạn văn số 54.

“Các tên gọi báo hiệu hay biểu hiện cho một sự chứng đắc đặc biệt”<sup>1</sup> – điều đó thật ra có nghĩa là tên gọi được trao tặng hay gán đặt dựa vào lý do hay nguyên nhân của cái tên gọi đó. Ví dụ ‘người sở hữu tam minh’ là một tên gọi như vậy. Một người thật sự có tam minh thì được gọi là ‘tevijja’ trong Pāli. Tam minh là nguyên nhân hay lý do khiến cho người đó được gọi là ‘người sở hữu tam minh’. Một ví dụ khác nữa là – ‘người sở hữu lục thông’ (chaḷabhiñña). Điều này cũng tương tự như vậy. Giống như chúng ta ở đây có BA (cử nhân), MA (thạc sĩ), PhD (tiến sĩ). Đây là những tên gọi chỉ cho những sự chứng đạt.

Loại tên gọi cuối cùng chỉ là cái tên được đặt cho một người, chẳng cần thiết là nó có đúng nghĩa hay không. ‘Sirivaḍḍhaka’ có nghĩa là người tăng về sáng chói. Một người ăn mày cũng có thể có tên ‘Sirivaḍḍhaka’. Nó chỉ là một cái tên gọi. Hoặc một người nghèo có thể được gọi là ‘Dhanavaḍḍhaka’ (người tăng tài sản). Cái tên như vậy được gọi là ‘cái tên gọi bất thường’. Không có dựa vào ý nghĩa của từ.

Trong Pāli, hầu hết mọi tên gọi đều có nghĩa. Tôi không biết điều đó có đúng trong các ngôn ngữ khác không.

Học viên: Thường thì có ạ. Tôi biết là khi tôi phải đặt tên cho con tôi, tôi đã xem một cuốn sách về ý nghĩa của các tên gọi. Chúng có thể là không được biết đến một cách rộng rãi hay thông dụng.

Giảng sư: Hầu hết các tên gọi trong Pāli đều có ý nghĩa. Ví dụ, tên của tôi ‘Sīlānanda’ có nghĩa là người thích giới hạnh (sīla). Có bốn loại tên gọi được trình bày ở đây.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tên có ý nghĩa một sở đắc đặc biệt” trong đoạn văn số 54.

Ân đức ‘Bhagavā’ được dâng tặng đến Đức Phật là loại thứ ba, tức là tên gọi được ban tặng dựa vào sự chứng đạt của Ngài.

“Tên gọi Thế Tôn là tên gọi chỉ cho một sự chứng đạt đặc biệt; nó không được đặt ra do Mahā-Māyā (mẹ của Ngài), hay vua Suddhodana (cha của Ngài), hay do 80 ngàn gia quyến”<sup>1</sup>, và vân vân. Thật ra, tên gọi này không được đặt cho Ngài bởi mẹ Ngài, hay cha Ngài, hay bất kỳ ai trong thân bằng quyến thuộc của Ngài, hay vua trời, hay bất kỳ ai. Ngài được gọi là ‘Bhagavā’ (Thế Tôn) vì Ngài có những đặc ân này.

“Và điều sau đây được tuyên thuyết bởi Tướng Quân Chánh Pháp”<sup>2</sup> – ‘Tướng Quân Chánh Pháp’ có nghĩa là ngài Sāriputta. Ngài Sāriputta được gọi là ‘Tướng Quân Chánh Pháp’. Ngài Ānanda được gọi là ‘Thủ Kho Chánh Pháp’. Đó là vì ngài Ānanda đã học thuộc tất cả những lời dạy của Đức Phật.

Học viên: Ngài Sāriputta là ai ạ?

Giảng sư: Ngài Sāriputta là thượng thủ tinh văn của Đức Phật. Ngài là đệ nhất về trí tuệ. Có hai thượng thủ tinh văn của Đức Phật, ngài Sāriputta và ngài Moggallāna. Ngài Sāriputta là đệ nhất về trí tuệ. Ngài Moggallāna là đệ nhất về thần thông. Khi có dịp thuận phục ai bằng thần thông, thì Đức Phật cho phép ngài Moggallāna làm việc đó.

Học viên: Ngài Sāriputta là vị có trách nhiệm về Thắng Pháp (Abhidhamma) phải không ạ?

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tên gọi này, Thế Tôn, là một danh từ có ý nghĩa một sở đắc đặc biệt; nó không được tạo bởi hoàng hậu Māyā hay vua Suddhodhana hay bởi tám mươi ngàn quyến thuộc” trong đoạn văn số 55.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và bậc Tướng quân chánh pháp (Sāriputta) nói như sau” trong đoạn văn số 55.

Giảng sư: Đúng vậy. Ngài là người nhân loại tiên phong về Thắng Pháp (Abhidhamma). Ngài chính là người dạy Thắng pháp (Abhidhamma) cho 500 vị đệ tử của mình. Phiên bản Thắng Pháp (Abhidhamma) của ngài là phiên bản chúng ta có hiện nay. Phiên bản Thắng Pháp (Abhidhamma) mà Đức Phật thuyết giảng cho chư Thiên thì quá rộng và quá dài, còn phiên bản mà Đức Phật thuyết giảng cho ngài Sāriputta thì quá ngắn. Ngài Sāriputta đã dạy vừa đủ chấp nhận được cho trí óc của con người.

“Bây giờ, cũng để giải thích những đặc tính đặc biệt được thể hiện bởi tên gọi này, họ trích dẫn những đoạn kệ sau.”<sup>1</sup> Đây chỉ là những sự chơi chữ. “Bhagī bhajī bhāgī vibhattavā” và vân vân – nếu các bạn không biết Pāli, thì chúng chẳng thú vị gì cả. Thứ nhất là bhagī. ‘Bhagī’ bị đổi thành bhagavā. ‘Bhaji’ bị đổi thành bhagavā. Đây là sự giải thích mà các nhà Sớ Giải trình bày. “Ý nghĩa của những từ này nên được hiểu theo phương pháp giải thích được trình bày trong Niddesa.”<sup>2</sup> Đó là tài liệu Mahā Niddesa (Đại Diển Giải). Nhà Sớ Giải không trình bày thêm chi tiết gì về sự giải thích này và ngài chỉ chúng ta đến đọc Mahā Niddesa. Tuy nhiên, chúng được trình bày trong phần giải thích.

Phần tiếp theo có thể là sự giải thích của chính ngài (ND: ngài Buddhaghosa). Đoạn văn 57: “Có một cách khác: ‘Bhāgyavā bhaggavā yutto bhagehi ca vibhattavā. Bhattavā vanta-gamano bhavesu: bhagabā tato.’ (Ngài là may mắn, sở hữu sự từ bỏ, có liên hệ với sự may mắn, và là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Để giải thích những đức tính đặc biệt mà danh xưng này ám chỉ, đoạn kệ sau đây được trích dẫn” trong đoạn văn số 56.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ý nghĩa những danh từ này cần được hiểu theo phương pháp giải thích trong Niddesa” trong đoạn văn số 56.

người sở hữu những gì đã được phân tích. Ngài đã lui tới, và đã từ bỏ việc đi vào những sự hiện hữu.)”<sup>1</sup>

“Ở đây, bằng việc sử dụng Đặc Tính của Ngôn Ngữ bắt đầu với việc cộng thêm nguyên âm, hoặc bằng việc sử dụng Đặc Tính của Sự Chèn Từ bắt đầu với [ví dụ] Pisodara, vân vân, (xin xem Pāṇini Gaṇapāṭha), chúng ta có thể hiểu rằng Ngài [cũng có thể] được gọi là Thế Tôn (Bhagavā).”<sup>2</sup> Và vân vân. Các bạn có hiểu gì không?

‘Đặc Tính của Ngôn Ngữ’ là gì? Ở đây, từ ‘lakkhaṇa’ được dùng. Ý nghĩa thường dùng của lakkhaṇa là đặc tính hay tướng trạng. Trong những trường hợp như khi nói về những vấn đề ngữ pháp, từ ‘lakkhaṇa’ có nghĩa là quy luật của ngữ pháp hay là một điều luật. Cho nên, ở đây ‘Đặc Tính của Ngôn Ngữ’ có nghĩa là một quy luật của ngữ pháp.

Những nhà văn phạm cổ xưa tạo ra những quy luật này. Chúng được gọi là ‘các điều luật’. Chúng là những câu văn ngắn, những điều luật. Thật ra, những điều luật này được học thuộc lòng. Vị thầy sẽ đọc to lên và các học viên sẽ lặp lại. Như vậy, họ học thuộc lòng điều luật đó. Rồi vị thầy sẽ trình bày những lý giải và các ví dụ.

Khi chúng tôi học ngữ pháp Pāli, chúng tôi có thể nhớ chỉ những điều luật, hoặc chúng tôi có thể nhớ những điều

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng còn một cách khác: ‘Ngài là người may mắn, có được sự từ bỏ, liên hệ đến hạnh phúc, một người sở hữu những gì đã được phân tích. Người đã lui tới và đã từ bỏ sự đi vào những cõi hữu’” trong đoạn văn số 57.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây bằng cách sử dụng đặc tính của ngôn ngữ khởi đầu là những ví dụ ‘phát triển hình thức, thay đổi hình thức’ hoặc bằng cách sử dụng đặc tính ‘định tính’ khởi đầu bằng những ví dụ ‘có bụng màu lốm đốm’ v.v... (xem Pāṇini, Gaṇapāṭha, 6, 3, 109), có thể rằng Ngài cũng có thể được gọi là Thế tôn” trong đoạn văn số 58.



luật, những lý giải và những ví dụ. Nếu các bạn có khả năng nhớ nhiều, thì các bạn nhớ tất cả. Nếu các bạn không muốn nhớ nhiều, thì ít nhất các bạn phải nhớ những điều luật. Những điều luật này được gọi là những ‘laksutta’. Trong một vài nơi, chúng được miêu tả như là lakkhaṇa trong Pāli. Từ đó, Lakkhaṇa và Sutta trở thành đồng nghĩa. Ở đây, ‘Đặc Tính của Ngôn Ngữ’ chỉ có nghĩa là một điều luật văn phạm.

“Bằng việc sử dụng một điều luật văn phạm hay một nhóm điều luật văn phạm bắt đầu với việc cộng thêm nguyên âm” – đây không phải là việc cộng thêm nguyên âm, mà chỉ là việc cộng thêm âm tiết. Điều đó có nghĩa là chèn một ký tự, một phụ âm hoặc đôi lúc có lẽ là chèn vào một nguyên âm. Thường thì một phụ âm được chèn vào. Sự chèn các phụ âm này ở đây thì không phải theo các quy luật văn phạm thông thường. Đây là một quy luật văn phạm đặc biệt.

Bằng những quy luật văn phạm như vậy, ‘bhāgyavā’ có thể trở thành ‘bhaggavā’. ‘Bhaggavā’ có thể trở thành ‘bhagavā’. Nó là cái gì đó như vậy.

“Sự lược bỏ âm tiết”<sup>1</sup> – đó là cái gì?

Học viên: Đó là nhập vào nhau. Đó là khi một từ nhập với một từ khác. Đó là khi chúng ta nhập hai âm tiết thành một.

Giảng sư: Đó không phải là ý nghĩa ở đây. Điều muốn nói ở đây là sự chuyển đổi chỗ của các phụ âm. Nó là sự chuyển đổi chỗ của các phụ âm hoặc các ký tự, thường là các phụ âm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch, bỏ qua những chi tiết này trong đoạn văn số 58.

Thánh nhân được gọi là ‘ariya’. Người không phải thánh nhân được gọi là ‘anāriya’. Từ ‘anāriya’ là kết hợp của ‘na’ và ‘ariya’. Trong từ ‘anāriya’, ký tự ‘a’ và ‘n’ thay đổi chỗ cho nhau. Thay vì gọi người không phải thánh nhân là ‘nāriya’, chúng ta gọi người như vậy là ‘anāriya’. Đó là sự chuyển đổi chỗ. Đó là cái muốn nói đến ở đây.

Có những điều luật khác nữa. “Hoặc bằng việc sử dụng Đặc Tính của Sự Chèn Từ, bắt đầu với [ví dụ] Pisodara”, đây là một loại luật khác. Tôi nghĩ ‘sự chèn từ’ là một sự miêu tả tốt ở đây. Nhưng tôi lại muốn nói là “bao gồm trong nhóm những từ, bắt đầu với Pisodara”. Những từ này không được hình thành theo những quy luật ngữ pháp thông thường. Chúng là những từ được hình thành một cách đặc biệt. Chúng ta không thể lý giải chúng dựa theo những quy luật ngữ pháp thông thường. Chúng là những từ đặc biệt. Dựa theo những quy luật này, các bạn có thể lý giải bất cứ điều gì. Bhāgyavā có thể trở thành bhagavā. Từ cuối cùng thì hơi kỳ kỳ. ‘Bhavesu vantagamana’ trở thành ‘bhagavā’.

Các sách tham khảo được trình bày. Thứ nhất là Kasikā, là một sách văn phạm Sanskrit. Khó tìm được cuốn sách này tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ). Tiếp theo là Pāṇini Gaṇapātha, một cuốn sách văn phạm Sanskrit rất nổi tiếng được viết vào buổi sơ khởi của thời đại Ky-tô giáo. Đây là cuốn ngữ pháp Sanskrit tiêu chuẩn. Sau này, mọi người viết chú giải về nó. Một trong những chú giải là Kasikā. Chúng được viết bằng ngôn ngữ Sanskrit. Pāṇini rất được các nhà văn phạm học nể trọng. Văn phạm Sanskrit được viết sau này bởi nhiều tác giả và những nhà nghiên cứu văn phạm, nhưng không tài liệu nào được tôn trọng bằng tài liệu được viết bởi Pāṇini.

“Chúng ta có thể hiểu rằng Ngài [cũng có thể] được gọi là ‘Thế Tôn (Bhagavā)’ khi Ngài có thể được gọi là ‘may mắn (bhāgyavā)’.”<sup>1</sup> Cho nên, bhāgyavā trở thành bhagavā. Các bạn không (cần) phải giải thích theo cách thông thường. Điều này giống như giải thích theo cách nào cũng được.

“Do bởi sự may mắn (bhāyga) để đã đạt đến bờ kia [của các pháp ba-la-mật] như bố thí, trì giới, vân vân, mà tạo nên hạnh phúc hiệp thế và siêu thế. Tương tự, Ngài [cũng có thể] được gọi là ‘Thế Tôn (bhagavā)’ khi Ngài có thể được gọi là ‘bhaggavā’ (Bhaggavā có nghĩa là người đã bẻ gãy hay đã từ bỏ) – sở hữu sự từ bỏ – do bởi những đe dọa sau đây đã được xóa bỏ.”<sup>2</sup> Như vậy, các bạn có thể cứ diễn giải như vậy.

Trong đoạn văn 60: “Và bằng sự may mắn (bhagyavatā) của Ngài được chứng tỏ ở sự tuyệt diệu của xác thân của Ngài vốn chứa đựng một trăm đặc điểm của phước đức.”<sup>3</sup> Thật ra, nó có nghĩa là “vốn chứa đựng các đặc điểm được tạo ra do bởi hàng trăm phước đức.” Đức Phật sở hữu những đặc điểm vốn không được tìm thấy ở người thường khác. Chúng được sinh ra do bởi rất nhiều công đức Ngài đã làm khi còn là một Bồ-tát (Bodhisatta). Cho nên, nó nên được nói là “thân xác vốn chứa đựng các đặc điểm được tạo ra do bởi hàng trăm phước đức.”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có thể rằng Ngài cũng có thể được gọi là Thế tôn (Bhagavā) khi đã được gọi là May mắn (bhāgyavā)” trong đoạn văn số 58.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đạt đến toàn thiện về Thí và Giới, v.v... là những điều kiện phát sinh phúc lạc thế gian và xuất thế gian. Tương tự như vậy, Ngài có thể được gọi là bhagavā vì Ngài đã được gọi là ‘có sự từ bỏ’ (bhaggavā) do những đe dọa” trong đoạn văn số 59 và 60.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự may mắn hạnh phúc (bhagyavatā) của Ngài được chứng tỏ bằng sắc thân đủ trăm công đức” trong đoạn văn số 60.

“Cũng vậy [do sự may mắn của Ngài được chứng tỏ bằng] sự kính trọng của [người] trần thế (tức là những người bình thường) [và do sự loại bỏ những khuyết điểm (kilesa) của Ngài (được chứng tỏ) bằng sự kính trọng] của những người giống Ngài.”<sup>1</sup> Cái gì vậy? Đức Phật là tối thượng, không thể so sánh được. Không ai giống Đức Phật cả.

Đôi lúc, những người ghi chép lại, tức là những người viết các bài kinh (sutta) trên những lá cọ, đã phạm lỗi khi họ thực hiện việc đó. Trong một vài bản ghi chép, có những từ tương tự với nhau. Cho nên, thay vì viết từ này, họ lại viết từ khác. Đây là một trường hợp như vậy. Từ Pāli ở đây là ‘sarikkha’, với ‘SA’. Nó phải là từ ‘parikkha’, chứ không phải là từ ‘sarikkha’. ‘Sarikkha’ có nghĩa là giống. ‘Parikkha’ có nghĩa là phân biệt/khác biệt hoặc có óc phân tích. Từ Pāli không nên là ‘sarikkha’ mà phải là ‘parikkha’. ‘S’ và ‘P’ thì tương tự trong một vài bản ghi cổ xưa.

Trong đoạn văn 72: “Nó là ‘với ý nghĩa’ vì nó khơi dậy hoặc làm sinh lên niềm tin ở những người biết suy xét chín chắn.”<sup>2</sup> Đó là từ ‘parikkha’ (ở đây, nó được viết một cách đúng đắn). Cho nên, ở đây, trong đoạn văn 60, chúng ta cũng có thể nói: những người biết phân biệt hoặc những người có óc phân tích. Trái ngược với những người trần tục, bình thường, vốn không có nhiều trí tuệ và chỉ biết chấp nhận mọi việc. Ở đây, ‘những người giống Ngài’ nên được gạch bỏ đi. Và thay bằng ‘những người biết suy xét chín chắn’, nó phải nên là như vậy.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hạnh phúc của ngài chỉ sự tôn trọng của thế gian, sự dứt trừ lậu hoặc nơi ngài chỉ sự tôn trọng của những bậc giống như Ngài” trong đoạn văn số 60.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “là ‘có ý nghĩa’ vì có thể được người trí giáo nghiệm” trong đoạn văn số 72.

Những từ ‘bhagehi yuttattā’ (vì được gắn liền với những may mắn) và ‘bhagavā’ (được tôn tụng) là theo những luật thông thường của ngữ pháp. Đi xuống một chút trong đoạn văn 61 có nhắc đến ‘iddhi’ (các pháp thần thông). Nó nói là “sự biến thành nhỏ lại, sự làm cho nhẹ bổng lên, vân vân”<sup>1</sup> và rồi có phần chú thích 27. Trong phần chú thích, các loại thần thông khác được nhắc đến. Những điều này được tìm thấy trong Yogabhāṣya. Cho nên, tôi nghĩ việc thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), các tầng thiền (jhāna), và các thần thông thì không phải là sở hữu riêng của Phật giáo. Những người trong các tôn giáo khác cũng có, đặc biệt là các hành giả Hindu. Như vậy, ‘sự biến thành nhỏ lại’, ‘sự làm cho nhẹ bổng lên’ và vân vân được tìm thấy trong cuốn sách có tên gọi là ‘Yoga Sutra’. Chúng được giải thích trong Yogabhāṣya. ‘Bhāṣya’ có nghĩa là chú giải. Nó là một số giải của Yoga Sutra. Nếu các bạn có cuốn sách này, các bạn có thể đọc nó.

“Ngài có sự làm chủ tối thượng trên chính tâm trí của mình với những loại thần thông hiệp thể như sự biến thành nhỏ lại, sự làm cho nhẹ bổng lên, vân vân, hoặc hoàn toàn trong mọi khía cạnh, và cũng như Pháp siêu thế.”<sup>2</sup> Đây là những nguyên nhân Đức Phật được gọi là ‘bhagavā’. Ngài có những đặc tính siêu việt – pháp (dhamma), danh tiếng, vinh quang, ước nguyện và sự tinh cần.

Rồi trong đoạn văn 62: “[Ngài cũng có thể] được gọi là ‘Thế Tôn (Bhagavā)’ khi Ngài có thể được gọi là ‘vị sở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hiện thân hình thật nhỏ, làm thân nhẹ bổng” trong đoạn văn số 61.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài đã đạt được sự làm chủ tối thượng trên tâm của Ngài. Ngài có đầy đủ pháp thế gian là các thần thông ‘hiện thân hình thật nhỏ’, ‘làm thân nhẹ bổng’ v.v... Cũng như pháp xuất thế” trong đoạn văn số 61.

hữu những gì đã được phân tích (vibhattavā).”<sup>1</sup> Thay vì gọi là vibhattavā, chúng ta chỉ gọi là bhagavā. Chúng ta bỏ đi ‘vi’ và rời đôi ‘tta’ thành ‘ga’ và vân vân. Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn nếu chúng ta nương nhờ hay trông cậy vào những quy luật văn phạm đặc biệt này. Đó là cách các nhà Số Giải lý giải nếu các vị muốn chơi chữ và nếu các vị biết những quy luật văn phạm đúng đắn và chính thống.

Ngài cũng có thể được gọi là ‘bhagavā’ vì Ngài là bhattavā. Điều này cũng tương tự như vậy ở đây.

Điều cuối cùng trong đoạn văn 64 thì rất là bất thường. “Ngài [cũng có thể] được gọi là ‘Thế Tôn (bhagavā)’ khi Ngài có thể được gọi là người ‘đã từ bỏ việc đi vào những loại hiện hữu (vantagamano bhavesu)’.”<sup>2</sup> Ở đây, có ‘bhavesu’, ‘vanta’, và ‘gamana’. “Vì trong ba loại hiện hữu (tức là ba loại tồn tại) [bhava], sự đi [gamana] (nói một cách khác, đó là tham ái, nó thật sự là tham ái), tức là tham ái, đã bị từ bỏ [vanta] bởi Ngài.”<sup>3</sup> ‘Vanta’ thật ra có nghĩa là ói, nôn ra. Đức Phật đã nôn ra sự đi. Đức Phật đã nôn ra tham ái đối với ba sự hiện hữu. Đó là lý do tại sao Ngài sẽ không tái sanh nữa.

Từ những từ này, một vài âm tiết được lấy để hình thành từ ‘bhagavā’. Các bạn hãy nhìn vào ‘bhavesu vantagamano’. Từ “bhavesu”, chúng ta chỉ lấy ‘bha’. ‘Ga’ đến từ ‘gamana’ và ‘va’ đến từ ‘vanta’. Rồi chúng ta có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài còn được gọi là bhagavā vì Ngài là đáng ‘sở hữu những gì đã được phân tích’” trong đoạn văn số 62.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài có thể được gọi là Bhagavā (Thế Tôn) vì Ngài được gọi là đáng ‘đã từ bỏ sự đi vào các loại hữu’” trong đoạn văn số 63.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì đối với ba loại hữu (bhava), sự đi vào (gamana) hay nói cách khác, sự khát ái đã được Ngài từ bỏ (vanta)” trong đoạn văn số 63.

‘bhagava’. Nguyên âm ‘a’ được làm dài ra, cho nên, chúng ta không có ‘bhagava’ mà lại có ‘bhagavā’.

Rồi nhà Sớ Giải chỉ cho chúng ta một từ khác nữa có nghĩa là ‘được biết trong thế gian’. “Tạo ra từ ‘bhagava’, như được thực hiện trong thế gian”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là như được thực hiện trong các sách văn phạm với từ ‘mekhalā’. “Vì ‘MEhanassa KHAssa māLĀ’ có thể được nói”<sup>2</sup> – mekhalā đến từ mehanassa, khassa và mālā. Từ mehanassa, chúng ta lấy ‘me’, và từ khassa, chúng ta lấy ‘kha’ và từ mālā, chúng ta lấy ‘lā’. Cho nên, chúng ta có mekhalā. Rất là lạ. ‘Mekhalā’ có nghĩa là vòng đai hay dây nịt lưng.

Trong phần chú thích nói rằng ‘Mehana’ không có trong từ điển PTS. Nghĩa đen của mehana là vật riêng tư, bộ phận riêng tư. ‘Kha’ có nghĩa là nơi. ‘Mālā’ có nghĩa là vòng hoa. Tôi nghĩ đó là, để che những bộ phận riêng tư, họ dùng cái đai. Cho nên, nó được gọi là ‘mekhalā’ trong Pāli hay trong Sanskrit. Từ này có nguồn từ ‘mehanassa khassa mālā’. Các bạn chỉ lấy một âm tiết từ mỗi thành viên và tạo nên một từ. Cho nên, chúng ta có mekhalā.

Bây giờ, chúng ta hãy nhìn vào các lợi ích của việc hành thiền niệm Phật. “Khi hành giả quán niệm các ân đức Phật theo cách này ‘Bởi lý do này, Đức Thế Tôn là trọn lành... do lý do này và lý do này, Ngài được tôn xưng’, thì vào lúc đó, tâm trí của hành giả không bị chi phối bởi tham, hoặc bị chi phối bởi sân, hoặc bị chi phối bởi si.”<sup>3</sup> Khi hành

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi thiền giả nhớ lại những đức đặc biệt của Phật theo cách sau: ‘Vì lý do này, đức Thế tôn là bậc A-la-hán... Vì lý do này, Ngài là Thế tôn’, thì ngay khi ấy hành giả không bị ám ảnh bởi tham hay sân, hay si” trong đoạn văn số 65.

giả quán tưởng về ân đức Phật, không có tham trong tâm của mình, không có sân trong tâm của mình, không có si trong tâm của mình. “Tâm trí của hành giả có sự ngay thẳng (tức là tâm hành giả ngay thẳng) vào dịp đó, được cảm hứng bởi Đức Toàn Giác.”<sup>1</sup>

“Như vậy, khi hành giả đè nén các triền cái bằng cách ngăn chặn sự đắm nhiễm do tham, sân, và tâm trí của hành giả nhìn đối tượng thiền với sự ngay thẳng, thì tầm (vitakka) và tứ (vicāra) xảy ra với khuynh hướng hướng về các ân đức của Đức Phật.”<sup>2</sup> Tầm (vitakka) đưa tâm đến các ân đức của Đức Phật và vân vân.

Loại thiền này không thể giúp chúng ta chứng đạt các tầng thiền (jhāna). Các bạn sẽ không chứng đạt thiền (jhāna) bằng sự thực hành thiền này. Khoảng giữa đoạn văn 66: “Khi hành giả hạnh phúc, tâm trí của hành giả trở nên tập trung với các ân đức của Bạc Giác Ngộ làm đối tượng của nó.”<sup>3</sup> Như vậy, hành giả có sự tập trung tốt an trú trên những ân đức của Đức Phật.

“Và như vậy, các chi thiền cuối cùng sanh lên trong một sát-na.”<sup>4</sup> ‘Các chi thiền’ thật ra có nghĩa là tầm (vitakka), tứ (vicāra) và vân vân, nhưng chúng không đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna), tức là chúng không đạt đến

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy có được sự ngay thẳng, nhờ cảm hứng từ đáng toàn thiện” trong đoạn văn số 65.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, khi hành giả đã dẹp trừ những triền cái bằng cách ngăn ngừa những ám ảnh của tham, v.v... Và tâm hành giả đối diện với đề mục thiền quán một cách ngay thẳng, thì tầm và tứ sinh với một khuynh hướng thiên về những đức tính đặc biệt của đáng Giác Ngộ” trong đoạn văn số 66.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi có lạc, tâm hành giả, với những đức tính đặc biệt của Thế tôn làm đối tượng, trở nên định tĩnh” trong đoạn văn số 66.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như vậy, cuối cùng những chi khởi lên cùng một loạt” trong đoạn văn số 66.



giai đoạn của thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna). Chúng chỉ đạt đến giai đoạn của cận định. Có hai loại thiền (jhāna) hay có hai loại định, cận định và an trú định (jhāna).

Học viên: Câu văn: “Nhưng do tính thâm sâu của những ân đức của Đức Giác Ngộ, hoặc do hành giả phải bận tâm với sự quán niệm những ân đức này”<sup>1</sup> và vân vân – về trước dường như nói rằng nó có thể thậm chí tốt hơn cả thiền (jhāna) và về sau dường như nói rằng nó không tốt bằng thiền (jhāna). Đó có phải là tâm trí nắm bắt đang có phân định? Nó khác nhau phải không?

Giảng sư: Các bạn biết là các ân đức của Đức Phật là vô cùng thâm sâu. Đức Phật có nhiều ân đức. Thậm chí một ân đức cũng đủ khó để chiêm nghiệm, để thấu hiểu. Khi tâm trí phải bị chi phối bởi những điều sâu xa như vậy, nó không thể đạt được định đủ mạnh để chứng đắc thiền (jhāna). Và cũng có quá nhiều ân đức. Các bạn phải đi từ ân đức này đến ân đức kia. Các bạn phải bắt nhiều cảnh làm đối tượng cho thiền. Không chỉ có một đối tượng. Cho nên, các bạn giống như bị phân tâm. Do đó, các bạn không thể có được định mạnh để đạt đến giai đoạn của thiền (jhāna).

Học viên: Về đầu dường như là nguyên nhân tốt để thực hành nó và về thứ hai dường như là một chướng ngại. Trong về thứ hai, dường như chúng ta bị chi phối và trong về đầu, nó dường như là tốt hơn cả thiền (jhāna).

Giảng sư: Đúng vậy. An trú vào các ân đức của Đức Phật thì tốt hơn là nhập vào thiền (jhāna) trong về đầu – nó là cái gì đó giống như vậy. Về thứ hai nói rằng, nếu các bạn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng do tính cách sâu xa của những đức tính đặc biệt của đấng Giác Ngộ, hoặc vì hành giả bận tâm tưởng niệm những đức tính đặc biệt” trong đoạn văn số 66.

phải bắt hay quán niệm nhiều ân đức, các bạn không thể có định tốt được.

“Khi một tỳ-kheo tận tâm cống hiến cho thiền niệm Phật này, vị đó tôn trọng và cung kính bậc Đạo Sư. Vị đó đạt được đầy đủ tín, niệm, tuệ và phước. Vị đó có nhiều hạnh phúc và hân hoan. Vị đó chiến thắng sự sợ hãi và lo lắng. Vị đó có thể chịu đựng được sự đau khổ. Vị đó có cảm giác dường như đang sống trong sự hiện diện của đáng Đạo Sư. Và thân thể của vị đó, khi sống trong thiền niệm ân đức Phật, trở nên xứng đáng được đánh lễ giống như một căn phòng thờ phượng.”<sup>1</sup> Tôi thích điều này lắm. Cho nên, bất kỳ khi có người đánh lễ tôi, tôi luôn nghĩ về Đức Phật để lúc đó tôi trở thành một căn phòng thờ phượng hay cái gì đó như vậy. Khi các bạn nghĩ về Đức Phật, điều đó có nghĩa là Đức Phật ở trong tâm của các bạn. Cho nên, các bạn như là một căn phòng thờ phượng, hay một đền thờ. Đó là điều tôi luôn thực hiện, vì nếu tôi nghĩ về những điều khác và mọi người đánh lễ tôi, thì đó là điều không tốt cho tôi. Tôi không xứng đáng nhận sự tôn kính của họ nếu tôi đang suy nghĩ về một cái gì đó hay một điều bất thiện (akusala). Cho nên, tôi cố gắng niệm Phật bất kỳ lúc nào mọi người đánh lễ tôi. Theo cách đó, lương tâm của tôi trong sáng. Tôi phần nào xứng đáng với sự tôn kính của họ vì tôi giống như là một ngôi nhà nơi Đức Phật đang sống.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một tỳ kheo chú tâm đến việc tưởng niệm đáng Giác Ngộ như vậy, vị ấy cung kính tôn trọng đức đạo sư, đạt đến sự viên mãn đức tin, chánh niệm, trí tuệ và công đức. Vị ấy có nhiều hạnh phúc và an lạc, chinh phục được sự sợ hãi khủng bố. Vị ấy cảm giác như mình đang sống trước mặt đáng đạo sư. Thân xác vị ấy khi trú trong tưởng niệm những đức tính đặc biệt của Phật, trở thành đáng tôn trọng như một điện thờ Phật” trong đoạn văn số 67.

“Tâm trí của vị đó hướng về nơi của Chư Phật. Khi vị đó đối mặt...”<sup>1</sup>

Học viên: ‘Nơi của Chư Phật’ có nghĩa là gì ạ?

Giảng sư: Đó chỉ (có nghĩa) là hướng về Đức Phật. Đôi lúc, các nhà Sớ Giải nói cõi Phật (Buddha bhūmi). Bhūmi là cõi. Thật ra, đó chỉ có nghĩa là các ân đức của Đức Phật. Tâm trí của vị đó nghiêng hướng về Đức Phật và các ân đức của Ngài. Vì vị đó thực hành loại thiền này, tâm trí của vị đó hướng về các ân đức này một cách tự nhiên.

“Khi vị đó đối mặt với tình huống phạm lỗi hay phạm tội, vị đó có sự tự giác và hổ thẹn giống như là vị đó đang ở trước mặt bậc Đạo Sư.”<sup>2</sup> Khi trường hợp hay tình huống như vậy xảy ra, vị đó sẽ hổ thẹn, sẽ không phá giới luật vì vị đó luôn luôn có Đức Phật trong tâm, như vậy, vị đó sẽ tốt đẹp giống như là đang ở trước mặt Đức Phật.

“Và nếu vị đó không xuyên thấu cao hơn (nếu vị đó không đạt được sự chứng đắc nào), vị đó ít nhất hướng đến một sinh thú hạnh phúc.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp, như làm người hoặc thiên nhân.

“Bây giờ khi một thiện nam thật sự khôn ngoan,  
Nhiệm vụ thường xuyên của vị đó chắc chắn sẽ là  
Đề mục niệm ân đức của Phật này,  
Vốn đầy đủ tiềm năng tối thượng như vậy.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm vị ấy hướng về chư Phật” trong đoạn văn số 67.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi gặp một cơ hội phạm giới, hành giả cảm thấy tầm quý, như thể đang đứng trước mặt đấng đạo sư” trong đoạn văn số 67.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dù cho hành giả không thâm nhập được gì cao siêu, thì ít nhất cũng tiến đến một cảnh giới an lạc” trong đoạn văn số 67.

Đây là phần đầu, có liên quan đến đề mục niệm Phật, được giải thích chi tiết.”<sup>1</sup> Có chín hoặc mười ân đức của Đức Phật.

### 3. Niệm Pháp

Những đề mục tiếp theo là niệm Pháp và niệm Tăng. Tôi nghĩ tôi sẽ phải giảng rất nhanh những phần này. Có sáu ân đức của Pháp. Thứ nhất là ‘được tuyên thuyết tốt đẹp’ (Svākkhāto).

Trong đoạn văn 70, tôi muốn chỉnh sửa một chút. “Cũng vậy, toàn bộ Giáo Pháp (Điều này có nghĩa là kinh điển ở đây) thì tốt đẹp ở đoạn đầu với giới là chính sự an lạc của cá nhân.”<sup>2</sup> Nó nên được nói là ‘với giới là ý nghĩa của nó’.

Học viên: Đoạn văn này rất nổi tiếng.

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Nó có nguồn từ đây hay là họ trích dẫn nó từ nơi nào khác ạ?

Giảng sư: Nó ở trong các bài kinh (sutta). Các nguồn tham khảo được trình bày trong đoạn văn 68 – trong Trung Bộ Kinh và trong Tăng Chi Bộ Kinh. Và có nhiều nơi khác nữa mà các bạn có thể tìm thấy nó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người thực sự có trí; Thì thường xuyên tưởng niệm; Các đức của Thế tôn; Đáng an lạc vĩ đại. Trên đây là đoạn nói về tưởng niệm Thế tôn, với giải thích chi tiết” trong đoạn văn số 67.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy toàn bộ giáo lý tốt đẹp ở chặng đầu với giới là sự an lạc bản thân” trong đoạn văn số 70.

“Nó là tốt đẹp ở giai đoạn giữa với định và tuệ minh sát và với Đạo và Quả. Nó là tốt đẹp ở giai đoạn cuối với Níp-bàn (Nibbāna)”<sup>1</sup> và vân vân.

Trong đoạn văn 72 khoảng dòng thứ năm, ‘vói chi tiết’<sup>2</sup> là không đúng. Ở đây, điều nhà Sớ Giải đang giải thích là, giáo lý của Đức Phật là vói ý nghĩa (Tức là có ý nghĩa) và rằng nó được thuyết giảng (ND: tức là cách diễn đạt, cách trình bày) tốt đẹp. Nó không phải là ‘vói chi tiết’. Như vậy, giáo lý của Đức Phật, sự thuyết giảng của Đức Phật là đẹp đẽ trong ngôn từ cũng như trong ý nghĩa.

Tôi nghĩ dịch giả (ND: ngài Nānamoli) lẫn lộn với từ ‘anubyañjana’ khi Đức Phật nói rằng “Khi các người thấy/nhìn một thứ gì đó, đừng bắt tướng trạng của nó, đừng bắt những điểm cụ thể, đừng bắt những chi tiết.” Ví dụ, khi một tu sĩ thấy một người, đặc biệt là một phụ nữ, vị đó phải không nên bắt những điểm cụ thể.

Học viên: Chúng ta có thể nói là “trong ý nghĩa và các thể hiện”.

Giảng sư: Như vậy là hay đấy. I.B. Horner dịch cái này là ‘tinh thần và chữ nghĩa’. Ý nghĩa của tinh thần thì lại khác. Khi các bạn nói ‘tôi theo tinh thần của quy luật này’, đó là một chuyện. Nhưng khi nó có nghĩa là ý nghĩa, thì không nhất thiết là tinh thần. Ý nghĩa và sự thể hiện từ ngữ là ý muốn nói ở đây.

Học viên: Phong cách hay cách nó được trình bày.

Giảng sư: Đúng rồi. Cho nên, ‘vói chi tiết’ nên được thay đổi thành ‘vói từ ngữ’ hoặc ‘sự thể hiện’ hoặc cái gì đó như vậy. Giáo lý của Đức Phật là có ý nghĩa và...

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chặng giữa với định, tuệ, đạo, quả, và tốt đẹp ở chặng cuối với niết bàn” trong đoạn văn số 70.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là “có chi tiết” trong đoạn văn số 72.

Học viên: Sự thanh nhã.

Giảng sư: Cái gì đó như vậy. Có quá nhiều ‘vời chi tiết’ trong đoạn văn này quá.

Đoạn văn 76: “Có thể được thấy tại đây và bây giờ”<sup>1</sup> (Sanditṭhiko) – các bạn có thật sự tìm thấy ý nghĩa đó trong phần giải thích không? Chúng ta hãy đọc. “Thứ nhất, Thánh Đạo là ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’ vì nó có thể được thấy bởi chính vị Thánh nhân khi vị đó đã từ bỏ tham, sân hận, trong chính sự diễn tiến của mình theo như được nói.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là gì? Được thấy bởi chính vị Thánh nhân, được thấy bởi chính bản thân vị đó. Đúng không? Từ Pāli có nghĩa là được thấy bởi chính vị đó, được thấy bởi tự bản thân mình.

Bây giờ ý nghĩa tiếp theo trong đoạn văn 77: “Hơn nữa, chín Pháp siêu thế cũng ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’, vì khi bất kỳ ai chứng đạt nó, nó là hiện rõ đối với vị đó thông qua tuệ phản quán mà không phải phụ thuộc vào niềm tin từ người khác.”<sup>3</sup> Đó cũng có nghĩa là thấy bởi chính vị đó. Cho nên, không có ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’. Ý nghĩa thứ nhất là gì? Thấy bởi chính vị đó. Và ý nghĩa thứ hai là thấy bởi chính vị đó. Sự giải thích là chỉ có một chút khác nhau thôi.

Chúng ta hãy xem ý nghĩa thứ ba. “Hoặc theo một cách khác, quan điểm hay tri kiến được khuyến khích là ‘tri

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thiết thực hiện tại” trong đoạn văn số 76.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trước hết, Thánh Đạo là thiết thực hiện tại vì có thể thấy được bởi một người cao quý khi đã xa lìa tham dục, ... nơi bản thân” trong đoạn văn số 76.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, pháp xuất thế có chín loại cũng là thiết thực hiện tại vì khi một người đã đạt đến đây, thì pháp ấy tự người này thấy được người tri kiến thâm sát, không cần nương tựa người khác” trong đoạn văn số 77.

kiến đúng đắn hay thích hợp’. Nó chiến thắng hay chế ngự bằng phương tiện của tri kiến đúng đắn, cho nên nó có tri kiến đúng đắn (trong Pāli là sandiṭṭhika).”<sup>1</sup> Chúng ta không tìm thấy ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’, đúng không? Sự giải thích thứ ba rằng Pháp (Dhamma) được gọi là ‘sandiṭṭhika’ vì nó chiến thắng hay chế ngự bằng phương tiện của tri kiến đúng đắn.

Yếu tố thứ tư thì sao? Đoạn văn 79: “Hoặc theo một cách khác, nó là thấy (dassana) cái mà được gọi là được thấy (diṭṭha); rồi diṭṭha và sandiṭṭha là giống hệt nhau theo ý nghĩa là ‘thấy’. Nó là đáng được thấy (diṭṭha), cho nên, nó là ‘sandiṭṭhika’.”<sup>2</sup> Ở đây cũng vậy, chúng ta thật ra không có ‘ở đây và bây giờ’ trong (phần lý giải bằng) Pāli trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Cho nên, tôi nghĩ nó mơ hồ hay mập mờ khi các bạn nói ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’. Bốn lý giải được trình bày ở đây, nhưng chúng ta không tìm thấy ‘có thể được thấy tại đây và bây giờ’ trong bất kỳ lý giải nào. Chúng ta có thể lấy một trong số bốn lý giải này vì chúng ta không thể trình bày cả bốn cùng một lúc.

Ân đức tiếp theo là ‘không bị trì hoãn’ (Akāliko). “Nó không có sự trì hoãn trong vấn đề cho quả của chính nó, cho nên, nó là ‘không có sự trì hoãn’. ‘Không có sự trì hoãn’ là giống với ‘không bị trì hoãn’. Ý muốn nói ở đây là thay vì cho quả sau khi tạo ra một sự trì hoãn (sử dụng hết thời gian), ví dụ, năm ngày, bảy ngày, thì nó cho quả của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, kiến (diṭṭhi) thích hợp (pasattha, quá khứ của ngữ căn: saṃs) gọi là sandiṭṭhi, pháp chinh phục người ta nhờ tính cách có thể thấy được kết quả ngay trong hiện tại, nên gọi là thiết thực hiện tại” trong đoạn văn số 78.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

mình ngay lập tức kế tiếp sau sự diễn ra của chính nó.”<sup>1</sup> Các bạn phải hiểu lộ tâm siêu thế. Sát-na tâm Quả đi theo ngay sau sát-na tâm Đạo. Những sát-na tâm Quả là kết quả của tâm Đạo. Đạo cho Quả của nó ngay lập tức, chứ không phải sau một vài sát-na, không phải sau ba ngày, không phải sau năm ngày. Tâm Quả phải theo sau ngay tâm Đạo. Đó là lý do tại sao tâm Đạo được gọi là ‘akālika’ (không có thời gian). ‘Akālika’ có nghĩa là không có thời gian. Không có sự trì hoãn trong việc cho quả. Nó cho quả tức thì.

Học viên: Điều này chỉ áp dụng cho tâm siêu thế thôi, chứ không phải cho bất kỳ loại tâm nào khác phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Nó chỉ áp dụng cho Đạo.

Học viên: Khi chúng ta đang nghe Pháp (Dhamma), chúng ta không nhận được hay không đạt được quả hay sao? Ngài có hiểu ý của tôi muốn nói không?

Giảng sư: Đối với những pháp (dhamma) khác thì không. Ví dụ, trong thiện dục giới (kāmāvacara kusala), các bạn làm phước thiện ở đây và quả có thể là kiếp sau, hoặc sau vài năm, hoặc sau vài tháng. Cho nên, có sự trì hoãn trong việc cho quả đối với phước hiệp thế.

Học viên: Luôn luôn có sự trì hoãn sao?

Giảng sư: Hầu như là luôn luôn. Thật ra, chúng ta có thể nói là luôn luôn. Nếu các bạn nhìn vào lộ tâm, có bảy sát-na đồng lực (javana). Chúng được đi theo sau bởi tâm na cảnh (tadārammaṇa) hoặc tâm hữu phần (bhavaṅga). Chỉ sau đó, quả mới có thể sanh lên nếu nó có thể sanh lên

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Pháp ấy không có chậm trễ trong việc đem lại kết quả, nên gọi là không có thời gian (akāla). Nghĩa là, thay vì triền hạn một thời gian dài lâu, năm, bảy ngày, mới cho kết quả thì pháp, đem lại kết quả ngay tức thì” trong đoạn văn số 80.



nhanh đến mức đó. Thậm chí như vậy, vẫn có sự trì hoãn. Nghiệp (kamma) thiện hiệp thể cho quả với sự trì hoãn, nhưng nghiệp thiện siêu thể thì lại không. Đây là vì Đạo siêu thể là được đi theo sau lập tức bởi Quả của nó.

Học viên: Nhưng sự trì hoãn có thể là ngắn hơn một cái búng tay phải không?

Giảng sư: Đúng vậy. Ở đây, chúng ta đang nói với khung thời gian của một phần triệu của một giây.

Ân đức tiếp theo là ‘mời đến xem’ (Ehipassiko). Đó là ‘hãy đến và xem’.

Ân đức tiếp theo trong đoạn văn 83 là ‘dẫn về phía trước hay thẳng tiến’ (Opanayiko). Điều đó có nghĩa là xứng đáng được đưa vào hay được khuyến dụ hay đáng được khơi dậy vào trong tâm trí của hành giả, vào trong sự diễn tiến của hành giả. Ở đây có nói: “Điều này áp dụng cho tám pháp siêu thể hữu vi được nhắc đến ở trên.”<sup>1</sup> ‘Hữu vi’ có nghĩa là có điều kiện hay được duyên lên.

*ND: Chúng tôi không rõ vì nguyên nhân gì, bản sao chép tiếng Anh cho Chương Bảy kết thúc tại đây. Chúng tôi đã kiểm tra lại phần audio thì chỉ tìm được phần về những đề mục Niệm Giới, Niệm Thí và Niệm Thiên. (Chúng tôi đã ghi chép xuống và đã tiếp tục chuyển ngữ như phần dưới.) Tuy nhiên, về đề mục Niệm Pháp thì vẫn còn thiếu một vài ân đức. Và đề mục Niệm Tăng thì bị thiếu hoàn toàn. Thật ra, khi kiểm tra các file ghi âm đính kèm, chúng tôi không*

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều này áp dụng cho tám pháp xuất thế vô vi” trong đoạn văn số 83. Câu văn này là hoàn toàn sai về nội dung. TTD-TH đã lược dịch ở đây và có sự nhầm lẫn giữa tám pháp siêu thể hữu vi (đó là bốn Đạo và bốn Quả) và một pháp siêu thể vô vi (đó là Níp-bàn (Nibbāna)). Trong bản tiếng Anh chia ra hai trường hợp cụ thể, tám pháp siêu thể hữu vi và một pháp siêu thể vô vi.

*tìm thấy phần audio cho phần trên; do đó không thể biết được nguyên nhân của sự kết thúc đột ngột như vậy.*

Hôm nay, chúng ta sẽ học Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên và rồi phần của chương tiếp theo: Niệm Chết.

#### 4. Niệm Giới

Niệm Giới: “Hành giả muốn phát triển hay tu tập thiền Niệm Giới nên đi đến một nơi ẩn cư và quán niệm những loại giới hạnh khác nhau của chính mình với những đặc tính như không bị rách bìa, vụn vụn, như sau.”<sup>1</sup> Trong giáo lý của Đức Phật, giới hạnh được nhấn mạnh rất nhiều, và những người hành theo được hướng dẫn hoặc được chỉ dạy phải trì giữ những giới điều này cho được vô cùng trong sạch. Cho nên, điều được ghi nhận là các giới điều nên là “không bị rách bìa, không bị thủng, không bị ó, không bị lổm đổm, [và chúng phải nên là] giải thoát, được khen tụng bởi các bậc có trí, không bị dính chặt vào, và dẫn đến định”<sup>2</sup> như được miêu tả ở đó. Bất kỳ khi nào miêu tả giới hạnh (sīla), Đức Phật cũng dùng những từ này. Và các Sớ Giải, bao gồm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), đã giải thích các giới điều (sīla) là không bị rách bìa, không bị thủng, không bị ó, không bị lổm đổm là như thế nào. Đối với hàng tại gia cư sĩ, Đức Phật quy định năm giới và đây là những giới dành cho cư sĩ tại gia: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Và năm giới này được gọi là những giới của người tại gia,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người muốn tu pháp niệm giới nên đi vào độc cư và tưởng niệm đến những loại giới khác nhau của chính mình, trong những đức tính đặc biệt của chúng như không bị rách v.v... như sau” trong đoạn văn số 101.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không bị rách, vá, bị lủng, bị ó, bị lổm đổm, giải thoát, được người trí khen ngợi, không liên hệ, đưa đến định” trong đoạn văn số 101.

hoặc đôi lúc, chúng được gọi là thường giới (nicca sīla). Điều đó có nghĩa là phải luôn luôn được trì giữ bởi những tín đồ, tức là những người quy y Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Vì sự trong sạch cực điểm là quan trọng, cho nên, ở đây Đức Phật đã nói là chúng phải là không bị rách, không bị vá, và vân vân. Bây giờ, giới bị rách bìa là gì? Giới bị thủng là gì? Giới bị ố là gì? Và giới bị lốm đốm là gì? Đề hiệu điều này, các bạn có thể đọc đoạn văn 102. Bây giờ, các bạn hãy hình dung trong đầu chỉ năm giới này, một, hai, ba, bốn và năm. Nếu số một bị đứt, thì giới được gọi là rách. Hoặc số năm bị đứt, nó được gọi là rách bìa. Nhưng nếu số hai bị đứt, số ba bị đứt hoặc số bốn bị đứt, thì nó được gọi là bị thủng. Nếu chúng không bị đứt như vậy, thì nó được gọi là không bị thủng. Cho nên, có sự khác nhau một chút giữa những từ này. Nhưng trong thực tế, các giới đều phải được giữ nguyên vẹn.

Học viên: Như vậy, sát sanh và sự say sưa ở một khía cạnh nào đó là nghiêm trọng hơn phải không ạ? Giới thứ nhất và giới thứ năm?

Giảng sư:Ồ không, không phải như vậy. Vì ở đây, Số Giải giải thích sự rách bìa, sự thủng, sự ố, sự lốm đốm, chúng khác nhau như thế nào khi chúng được miêu tả như vậy. Cho nên, nếu số một bị đứt hoặc số năm bị đứt, thì nó được gọi là bị rách bìa. Nhưng nếu số hai, hoặc số ba, hoặc số bốn bị đứt, thì nó là bị thủng. Và nếu số một và số hai, hoặc số một, số hai và số ba, hoặc số hai và số ba, hoặc số hai, số ba và số bốn bị đứt, chúng được gọi là bị ố. Và rồi, nếu số một và số ba bị đứt, hoặc số hai và số bốn bị đứt, tức là cách nhau, thì nó được gọi là bị lốm đốm.

Học viên: Làm sao nó có thể xảy ra như vậy?

Giảng sư: Có lẽ là không cùng một lúc, nhưng vào một dịp nào đó hoặc là trong một ngày nào đó.

Và “nói chung, chúng không bị rách bìa, không bị thủng, không bị ó, không bị lóm đóm khi chúng không bị tổn hại bởi bảy sự dính mắc về tình dục”<sup>1</sup> như chúng được miêu tả trong Chương 1, đoạn văn 144. Và tại Miến Điện, chúng được gọi là những dục vọng thứ yếu hay cái gì đó như vậy. Không phải là sự đam mê thật trong những hoạt động tình dục, nhưng là sự thích thú trong việc nhìn những vật đẹp đẽ hoặc đáng ưa thích, thích thú trong việc nghe âm thanh hay lời nói của người mà bạn ưa thích và vân vân. Cho nên, chúng được gọi là những hoạt động dục vọng thứ yếu. Ở đây, chúng được gọi là bảy sự dính mắc về tình dục.

Và rồi chúng không bị tổn hại “do bởi giận dữ và hận thù và những điều tội lỗi khác”<sup>2</sup>. Và giới hạnh phải nên là phóng thích; “chúng là phóng thích do giải thoát khỏi sự nô lệ cho tham ái”<sup>3</sup>. Điều đó có nghĩa là khi các bạn thực hành giới (sīla), các bạn thực hành vì mục đích có giới hạnh (sīla) chứ không phải là cho một cái gì khác, không phải để nhận được kết quả và vân vân. Và “chúng được khen ngợi bởi các bậc trí vì chúng được khen ngợi bởi những bậc trí như những bậc Giác Ngộ”<sup>4</sup>, vì chúng được khen ngợi bởi Đức Phật và những vị giác ngộ khác. Và “chúng không bị

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nói chung, giới không bị rách, bị lủng, bị vá, bị lóm đóm, là khi giới ấy không bị tổn hại do bảy hệ lụy thuộc về dục tính” trong đoạn văn số 103.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và do sân, hận, cùng những ác pháp khác” trong đoạn văn số 103.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “những giới ấy là giải thoát vì chúng giải toả khỏi sự nô lệ cho dục ái” trong đoạn văn số 104.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chúng được người trí tán thán vì được những bậc trí như đáng giác ngộ khen ngợi” trong đoạn văn số 104.

đính chặt vào”<sup>1</sup>. ‘Không bị dính chặt vào’ ở đây có nghĩa là chúng không bị giữ lại hoặc bị thúc đẩy bởi tham ái hoặc những trạng thái bất thiện khác như tà kiến. Và “vì không thể có sự hiểu lầm rằng ‘có khuyết điểm này hay vết nhơ này trong giới hạnh của bạn’.”<sup>2</sup> Điều đó thật ra không phải là sự hiểu lầm, mà là “không thể có việc bị chỉ trích rằng ‘có khuyết điểm này hay vết nhơ này trong giới hạnh của bạn’”. Các vị đó giữ giới luật rất trong sạch, không có khuyết điểm nào đến mức không ai có thể nói rằng có khuyết điểm ở chỗ này, có khuyết điểm ở chỗ kia. Cho nên, nó thật ra không phải là hiểu lầm, và thuật ngữ Pāli được dùng ở đây là ‘parāmatṭham’. Đôi lúc, các từ được hình thành ra từ một gốc từ. Từ ‘parāmāsa’ được dùng trong các bài kinh (sutta) và ‘parāmāsa’ có nghĩa là cái gì đó như tà kiến. Nghĩa đen của ‘parāmāsa’ là chà xát hay cái gì đó giống như vậy. Hành động như thế nào các bạn gọi là gì?

Học viên: Xoa, vuốt ve?

Giảng sư: Đúng rồi, xoa, vuốt ve, chà. Hoặc nó cũng có thể có nghĩa là nắm giữ. Và thường thì nó được dùng cho việc nắm giữ sai quấy. Ý của tôi là tà kiến. Nhưng trong đoạn giải thích sau đó bắt đầu với “vì không thể có sự hiểu lầm” ở đây, từ Pāli ‘parāmatṭham’ có nghĩa là bất tội hay bị chỉ trích, chứ không phải là hiểu lầm ở đây. “‘Có khuyết điểm này trong giới hạnh của bạn.’ Chúng đưa đến định vì chúng dẫn đến cận định và an trú định, hoặc định trong Đạo và định trong Quả.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chúng không liên hệ” trong đoạn văn số 104.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì không thể có sự hiểu lầm rằng ‘có khuyết điểm này trong giới của chư vị’” trong đoạn văn số 104.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Có khuyết điểm này trong giới của chư vị’. Chúng đưa đến định vì hỗ trợ cho định cận hành và định an chỉ, hoặc cho định thuộc đạo và định thuộc quả” trong đoạn văn số 104.

Như vậy, đó là lý do tại sao giới hạnh trong sạch là quan trọng, đặc biệt khi chúng ta hành thiền. Vì khi chúng ta hành thiền, chúng ta muốn, cố gắng đạt được định. Vì nếu không có định, không có sự hợp nhất của tâm hoặc sự tĩnh lặng của tâm, chúng ta không thể hy vọng thấy những sự thật hoặc chúng ta không thể hy vọng xuyên thấu vào bản chất của các pháp. Cho nên, để có thể xuyên thấu vào bản chất của các pháp, chúng ta cần định (samāधि), chúng ta cần sự hợp nhất của tâm. Và để có được sự hợp nhất của tâm hay sự tập trung của tâm, chúng ta cần cái đưa đến sự tập trung, tức là giới hạnh (sīla). Cho nên, giới được trì giữ tốt đẹp đưa đến định vì khi chúng ta giữ giới, chúng ta không có những cảm giác tội lỗi, chúng ta không có bất kỳ sự hối tiếc nào. Nếu tôi phá giới và tôi cứ nghĩ về nó, thì sự hối tiếc, ăn năn này cứ diễn ra trong tôi, đặc biệt khi tôi hành thiền. Tôi được mong đợi là phải rất là trong sạch, nhưng bây giờ tôi đã làm việc gì đó sai trái và vân vân. Khi suy nghĩ tội lỗi này cứ xảy ra với chúng ta, chúng ta không thể hy vọng đạt được sự tĩnh lặng của tâm, sự an bình của tâm. Đó là lý do tại sao giới hạnh trong sạch là quan trọng, đặc biệt khi chúng ta hành thiền.

Ở đây, các đệ tử của Đức Phật đã giữ giới không bị rách bìa, không bị thủng và vân vân. “Trong suốt thời gian vị đó quán niệm giới hạnh của mình là không bị rách bìa, vân vân, theo cách này, thì ‘Vào dịp đó, tâm trí của vị đó không bị quấy nhiễu bởi tham’”<sup>1</sup> và vân vân. Như vậy, khi vị đó quán niệm trên sự trong sạch của giới hạnh (sīla) của mình, thì không thể có tham trong tâm trí của vị đó, không có sân trong tâm trí của vị đó, không có si trong tâm trí của

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả tưởng đến những giới của mình trong những đức tính đặc biệt của chúng, là không bị rách, v.v... thì ngay khi ấy, tâm vị ấy không bị tham” trong đoạn văn số 105.

vị đó, và do đó, “tâm trí của vị đó có sự chính trực (điều đó có nghĩa là sự ngay thẳng) vào dịp đó, được gây ra/được cảm hứng bởi giới hạnh”<sup>1</sup>.

“Nhu vậy, khi vị đó đã đè nén hay đã áp chế những triền cái theo cách như đã được miêu tả, các chi thiền sanh lên trong một thời điểm duy nhất của tâm trí.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là tại một thời điểm, các chi thiền sanh lên. Điều đó có nghĩa là chúng trở nên mạnh hơn, chúng trở nên trưởng thành, chín mùi hơn, vì các chi thiền thì luôn luôn có với chúng ta khi chúng ta hành thiền: tâm, tứ và vân vân. Cho nên, chúng ta trải nghiệm những chi thiền lúc này lúc nọ: một vài trong số chúng là lúc này lúc nọ, và hai chi thiền đầu tiên (tâm và tứ) thì hầu như luôn luôn mọi lúc. Nhưng chúng trở nên mạnh hơn nhiều khi các bạn có tiến triển. Và do đó tại một thời điểm, chúng trở nên vô cùng mạnh. Như vì “do tính thâm sâu của những đặc tính của giới, và do hành giả phải bận tâm với việc quán niệm nhiều loại đặc tính khác nhau, loại thiền (jhāna) này chỉ là cận định, chứ không phải an trú định.”<sup>3</sup> Như vậy, hành giả không thể đạt đến thiền (jhāna) thật sự thông qua loại thực hành này. Thiền (jhāna) ở đây thật ra là cận định, chứ không phải thiền (jhāna) thật. Nhưng tâm và vân vân vẫn được gọi là các chi thiền cho dầu chúng sanh lên với tâm thiền (jhāna) hoặc sanh lên với những loại tâm khác. Đó là ý nghĩa ở đây

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có được tính chất trực, vì được cảm hứng từ giới” trong đoạn văn số 105.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy khi hành giả đã nhiếp phục được những triền cái theo cách đã mô tả, thì những thiền chi khởi lên trong một tâm sát na” trong đoạn văn số 105.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng do tính cách sâu xa của những đức đặc biệt của giới, hoặc vì tâm hành giả bận tưởng đến nhiều đức tính đặc biệt, thiền đạt được chỉ là cận hành định, không đạt đến định an chi” trong đoạn văn số 105.

khi gọi chúng là các chi thiền, nhưng chúng ta không nên xem điều này có nghĩa là thiền (jhāna) thật vì thiền (jhāna) thật không thể được chứng đạt thông qua sự thực hành đề mục tùy quán này, đơn giản vì đối tượng là thâm sâu và hơn nữa, khi các bạn suy nghĩ về nhiều thứ, các bạn không thể có định mạnh được, không như trong thiền niệm hơi thở và những loại thiền khác, khi mà các bạn chỉ đặt tâm trí của mình trên một đối tượng và giữ nó ở đó càng lâu càng tốt theo khả năng. Nhưng ở đây, các bạn thật ra đang quán niệm hoặc suy nghĩ về nhiều điều. Cho nên, định (samāधि) không thể quá mạnh ở đây.

“Và chính cận định đó cũng được biết đến là ‘niệm giới’ vì nó sanh lên với những đặc tính của giới làm phương tiện hay làm cách thức.”<sup>1</sup> Như vậy, đôi lúc chúng ta nói ‘niệm giới’, nhưng thật ra ý của chúng ta là định. Chúng ta muốn nói đến cận định.

“Và khi vị tỳ-kheo (bhikkhu) công hiến hay tận tâm cho loại niệm giới này, vị đó có sự tôn trọng cho sự thực hành (sự thực hành của tâm). Vị đó sống trong sự hòa hợp (với các bạn đồng phạm hạnh của đời sống thanh tịnh). Vị đó chuyên cần trong sự chào đón. Vị ấy không có sự sợ hãi về sự tự trách và vân vân.”<sup>2</sup> Sợ hãi ở đây thật sự có nghĩa là nguy cơ hay mối đe dọa, tức là nguy cơ của sự tự trách. Khi giới hạnh của một người không trong sạch, có năm nguy cơ: tự trách, sự trách móc của những người khác, sự trừng phạt và rồi sanh thú bất hạnh. Còn một điều nữa, phải có năm điều tất cả. Tôi không thể nhớ ra. Từ từ tôi sẽ nhớ lại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi chuyên tâm vào việc niệm giới, thì hành giả có sự tôn trọng đối với học pháp. Vị ấy sống hoà hợp với những bạn đồng phạm hạnh. Vị ấy chuyên cần chào đón. Vị ấy không sợ tự mình trách cứ mình, v.v” trong đoạn văn số 106.



(Giảng viên và các học viên cười trừ). Như vậy, đây là những lợi ích của việc thực hành loại thiền tùy niệm này.

## 5. Niệm Thí

Tiếp theo là Niệm Thí. Đây là chính sự rộng lượng của hành giả. “Hành giả muốn phát triển hay tu tập niệm thí nên tận tâm với sự rộng lượng một cách tự nhiên và phải thường thực hành bố thí và chia sẻ. Hoặc thay vào đó, nếu vị đó là người đang bắt đầu thực hành loại thiền này, thì vị đó nên chú nguyện rằng: ‘Từ giờ này trở đi, khi nào có bất kỳ ai có mặt để tiếp nhận, tôi sẽ không ăn một miếng nào nếu đã không dâng tặng cho người đó’.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là nếu không chia sẻ bớt phần ăn của mình thì vị đó không thể ăn hoặc cái gì đó giống như vậy. “Và chính từ ngày đó, vị đó nên dâng tặng đến những ai có những đặc ân đặc biệt tùy thuộc vào phương tiện và khả năng của mình.”<sup>2</sup> Tức là những ai có giới hạnh. “Khi vị đó ghi nhận ấn tượng trong đó.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là trong việc bố thí; tức là khi mà vị đó đã đưa tâm trí hay đặt tâm trí của mình lên hành động bố thí. “Vị đó nên đi đến nơi độc cư và quán niệm chính sự rộng lượng của mình với những đặc tính của nó như không có sự tì vết của sự xan lạn, vân vân, như sau: ‘Đây là lợi lạc cho tôi, đây là sự tặng thưởng cho tôi, rằng ở trong thế hệ bị quấy nhiễu bởi ô nhiễm của sự xan lạn, nhưng tôi lại an trú

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Muốn tu tập niệm thí nên chuyên bố thí một cách tự nhiên, thường cho và san sẻ. Khởi đầu, nên có quyết định: ‘Từ nay trở đi, lúc nào có người hiện diện để nhận, thì ta sẽ không ăn dù chỉ một miếng, nếu không bố thí một cái gì trước đó’” trong đoạn văn số 107.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ngay hôm ấy, hành giả nên bố thí một vật gì bằng cách san sẻ tùy phương tiện và khả năng, với những người có những đức tính đặc biệt” trong đoạn văn số 107.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi đã nắm được tướng trong việc này” trong đoạn văn số 107.

với tâm tự tại khỏi vết nhơ của sự xan lạn, và tôi rộng lượng và phóng khoáng một cách thoải mái, rằng tôi hân hoan trong sự xả bỏ, mong đợi được mọi người xin cầu và vui thích trong sự chia sẻ và dâng tặng.”<sup>1</sup> Đây là cách các bạn thực hành Niệm Thí.

“Đây là lợi lạc cho tôi”. Điều đó có nghĩa là nó là một lợi thế. “Tôi chắc chắn có được những lợi ích của người bố thí mà đã được Đức Thế Tôn khen ngợi như sau.”<sup>2</sup> Đức Phật thường giảng về những lợi ích của sự bố thí. Cho nên, nếu tôi thực hành bố thí, tôi sẽ đạt được những lợi ích đó. “Một người cho sự sống (bằng cách cho vật thực) sẽ có đời sống của thiên nhân hoặc nhân loại.”<sup>3</sup> Trong một bài kinh (sutta), Đức Phật đã nói rằng người bố thí vật thực thật ra hiến tặng năm thứ: sự sống, sắc đẹp, sự an vui, sức mạnh và trí thông minh. Vì nếu các bạn không thọ thực, thì các bạn sẽ chết. Cho nên, thật vậy, bằng việc bố thí thực phẩm, một người bố thí năm thứ này. Và vì người đó bố thí năm thứ này, ông ta sẽ nhận quả là sống thọ trong kiếp sống kế tiếp và sự an vui và vân vân.

“Người bố thí thì được yêu thích và thường được nhiều người lui tới.”<sup>4</sup> Như vậy, người bố thí thì được yêu thích và nhiều người muốn tiếp xúc với ông ta. “Người cho

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thật sự là lợi lạc cho ta, thật là lợi ích lớn cho ta, rằng trong cuộc đời bị ám ảnh bởi ô nhiễm của lòng tham (biền lạn) ta an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham. Ta bố thí một cách rộng rãi bàn tay rộng mở, thích thú trong sự từ bỏ, mong được kẻ khác yêu cầu và vui mừng được cho được san sẻ” trong đoạn văn số 107.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ta nhất định được những lợi lạc của một người bố thí mà đức Thế tôn đã khen ngợi như sau” trong đoạn văn số 108.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người cho mạng sống (bằng cách bố thí đồ ăn) thì sẽ được mạng sống hoặc cõi trời hoặc cõi người” trong đoạn văn số 108.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người thường bố thí thì được nhiều người lui tới và mến mộ” trong đoạn văn số 108.

thì mãi được yêu thích, theo luật của người trí.”<sup>1</sup> Thật vậy, người ở đây là người tham dự vào sự thực hành của người trí. Luật ở đây chỉ có nghĩa là sự thực hành. Các bạn biết là từ ‘Dhamma’ rất là khó. Nếu các bạn chỉ bám vào một cách dịch, các bạn sẽ không làm rõ được ý. Cho nên, bất kỳ lúc nào các bạn tìm thấy từ Dhamma, các bạn phải phân biệt loại Dhamma nào muốn nói ở đây. Chúng ta không thể dịch từ Dhamma là Luật mọi lúc được. Đôi lúc, nó có nghĩa là luật; đôi lúc nó có nghĩa là sự thực hành; đôi lúc nó có nghĩa là pháp thiện và pháp bất thiện và vân vân. Cho nên, ở đây, “người cho là người mãi được yêu thích” vì vị đó tham dự vào sự thực hành của người trí.

“Đây là sự tăng trưởng cho tôi.” “Bị quấy nhiễu bởi ô nhiễm của sự xan lạn”, điều đó có nghĩa là keo kiệt, bủn xỉn. Như vậy, trong số những người keo kiệt, tôi không keo kiệt, không bủn xỉn; tôi đang thực hành sự phóng khoáng và vân vân. “Sự tạo thành: tức là chúng sanh, được gọi như vậy vì họ được tạo sinh ra.”<sup>2</sup> Từ Pāli là Pajā, và ngài Ñāṇamoli luôn luôn dịch Pajā là sự tạo ra. Từ Pajā là đồng nghĩa với Satta, có nghĩa là chúng sanh. Như vậy, Pajā chỉ có nghĩa là chúng sanh. Nhưng trong Pāli, nó được dùng là số ít mặc dầu nó có nghĩa là nhiều người, giống như từ ‘một nhóm’, vân vân. Tôi không biết là mọi người hiểu như thế nào khi nghe từ ‘generation (sự tạo ra)’. Khi các bạn nghe từ ‘generation’, các bạn có hiểu nó có nghĩa là tất cả chúng sanh không?

Học viên: ‘Generation’ có một vài nghĩa. Một trong số đó là hành động hay công việc tạo ra, sản sinh ra. Một

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một người bố thí thì luôn luôn được yêu mến, theo định luật của bậc trí” trong đoạn văn số 108.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đời là chúng sanh, có nghĩa đã được sinh ra” trong đoạn văn số 110.

nghĩa khác là khi chúng tôi nói về một thế hệ của con người, thì nó có nghĩa là một đơn vị đo thời gian, chẳng hạn như khoảng mười năm.

Giảng sư: Tôi e rằng mọi người có thể hiểu nó với nghĩa là một thế hệ hay hai thế hệ và vân vân. Nhưng ở đây, ‘generation’ hay từ Pāli ‘Pajā’ đơn giản có nghĩa là chúng sanh. Cho nên, chúng ta có thể dịch là loài người hay chúng sanh.

“Nhu vậy, ý nghĩa ở đây là như thế này: trong số chúng sanh bị chi phối bởi ô nhiễm của tính xan lận, tức là một trong các ác pháp (tức là các bất thiện pháp) vốn làm suy đồi sự trong sáng của tâm thức, và có đặc tính không có khả năng chịu đựng được việc chia sẻ sự may mắn của chính mình với những người khác.”<sup>1</sup> Như vậy, tính xan lận là tính không chịu đựng được việc tài sản của mình bị chia sẻ với những người khác. Điều đó có nghĩa là, ví dụ, tôi có cuốn sách này. Tôi không thích hay không chịu đựng được việc chia sẻ cuốn sách này với những người khác. Nếu những người khác đến dùng cuốn sách này, thì tôi không thích điều đó. Đó là cái được gọi là sự xan lận trong Pāli hoặc trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Nó thật ra không phải là keo kiệt, bủn xỉn. Có một sự khác biệt khá vi tế. Vì từ Pāli ‘macchariya’ được dịch là ‘xan lận’ và macchariya được đi cùng với sân (dosa), chứ không phải tham (lobha). Cho nên, nó không phải là tham, mà là sự khó chịu khi thấy người khác sử dụng đồ của mình, hay là đặc tính không muốn người khác sử dụng hay chia sẻ đồ của mình. Như vậy, nó có thể được tạo ra bởi tham, nhưng nó không đi kèm với sự dính mắc. Mỗi khi có xan lận (macchariya), thì

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tham là một trong những hắc pháp làm hỏng bản tính trong suốt tự nhiên của tâm (xem A. i, 10). Tham có đặc tính là không thể chịu nổi sự san sẻ hạnh phúc cho người khác” trong đoạn văn số 110.

có một cái gì đó như sự bức dọc, khó chịu. Tôi không thích vật sở hữu của tôi bị sử dụng bởi những người khác.

Là tu sĩ, chúng tôi phụ thuộc vào người khác. Cho nên, tôi không muốn những người hỗ trợ cho tôi trở thành những người hỗ trợ cho vị khác. Điều đó cũng là macchhariya (xan lận) trong Pāli. Và ví dụ, tôi có bằng cấp. Tôi không muốn người khác có bằng cấp. Đó cũng là macchhariya (xan lận). Nguyên cho tôi là người duy nhất thành công ở việc này, chứ đừng cho người khác! Đó là xan lận ở đây. Và nhà Sớ Giải trình bày bài kinh (sutta) này. Trong bài kinh (sutta) này, Đức Phật đã nói: “Ta sống đời sống tại gia với trái tim tự do.”<sup>1</sup> Đó là khi Ngài trả lời câu hỏi của một gia chủ về những vấn đề như phải làm gì, loại phục vụ, công hiến gì ông phải thực hành. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói về sống đời sống tại gia. Câu văn này không phải dành cho các tu sĩ vì các tu sĩ sống đời sống xuất gia. Cho nên, nhà Sớ Giải ở đây đang giải thích về điều đó. Đức Phật đã nói về việc sống đời sống tại gia trong bài kinh (sutta) này vì Ngài đang thuyết giảng cho một cư sĩ, chứ không phải cho các tu sĩ. Đối với các tu sĩ thì Đức Phật, nhà Sớ Giải chỉ nói là vị đó sống, chứ không phải là ‘sống đời sống tại gia’, chỉ là sống mà thôi. Và cuối đoạn văn này, “ý nghĩa là ‘tôi sống vượt qua hay khắc phục...’”<sup>2</sup>. Giả sử các bạn là người đứng đầu trong gia đình. Cho nên, các bạn sống lãnh đạo hay quản trị gia đình, hay là người lãnh đạo của gia đình. Đó là ý nghĩa của từ Pāli ở đây. Có lẽ là ‘áp đảo, chế ngự’ chăng?

Học viên: Hỗ trợ, giúp đỡ?

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ta sống đời tại gia với tâm giải thoát” trong đoạn văn số 111.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ý nghĩa là ‘Ta sống vượt qua’” trong đoạn văn số 111.

Giảng sư: Không phải hỗ trợ, mà là các bạn ở tầng lớp phía trên của gia đình của các bạn hay cái gì đó giống như vậy.

Học viên: Trông nom, quán sát, chỉ đạo?

Giảng sư: Đúng rồi, chỉ đạo.

Và rồi đoạn văn 112, khoảng sáu hoặc bảy dòng trở xuống, chúng ta có câu văn: “Yājayoga là một cách đọc hay một sự ghi chép với ý nghĩa trong trường hợp này là: công hiến cho”<sup>1</sup> và vân vân. Yājayoga là một cách đọc khác hay một sự ghi chép khác. Đôi lúc, chúng ta có nhiều cách đọc hay nhiều sự ghi chép khác nhau. Vì chúng được lưu truyền lại bằng khẩu truyền hoặc bằng ghi chép, chúng ta có những cách đọc hay những sự ghi chép khá gần nhau, nhưng khác nhau<sup>2</sup>. Như vậy, đây là một cách đọc hay sự ghi chép của từ Pāli, ‘yājayoga’. Nếu cách đọc là ‘yājayoga’ chứ không phải ‘yācayoga’ thì ý nghĩa có một chút khác, vì ‘yājayoga’ có nghĩa là sự công hiến. Ở đây, sự công hiến chỉ có nghĩa là cho, ban, tặng. Thật ra, nó có nghĩa như nhau.

Và “sự vui thích trong việc chia sẻ”<sup>3</sup> và vân vân. Như vậy, những vấn đề khác thì không khó để hiểu. Đề mục thiền này cũng chỉ dẫn đến cận định, chứ không đưa đến thiền (jhāna), tức là sự an trú trong thiền.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu đọc yājayoga thì có nghĩa là chuyên tâm vào” trong đoạn văn số 112.

<sup>2</sup> ND: Do chúng tôi không nghe rõ được đoạn ghi âm này, chúng tôi mạn phép phỏng đoán và dịch ý như vậy.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vui mừng được cho, được san sẻ” trong đoạn văn số 112.

## 6. Niệm Thiên

Bây giờ, chúng ta đến Niệm Thiên. Trong đề mục Niệm Thiên, chư Thiên được trình bày theo những cõi khác nhau. Đó là sáu tầng thiên giới. Tầng thứ nhất là cõi của Tứ Đại Thiên Vương. Đó là tầng thứ nhất. Tầng thứ hai là cõi của ba mươi ba vị vua trời (*tāvatisā*). Tiếp đến là *yāmā*, tức là cõi của các vị thiên nhân đã đạt được sự an lạc tuyệt diệu. Tiếp đến là *tusitā*, tức là cõi của những vị thiên nhân được thỏa mãn. Tiếp đến là *nimmānarati*, tức là cõi của những vị thiên nhân vui thích trong việc tạo ra các vật dụng cho chính mình và tận hưởng chúng. Và tiếp đến là *paranimmitavasavatti*, tức là cõi của những vị thiên nhân có quyền lực trên những thứ của những người khác tạo ra. Thật ra, họ không tự tạo ra cho chính mình, mà họ có những hàng phụ tá tạo ra cho họ để họ tận hưởng. Cho nên, sự khác biệt giữa hai hạng thiên nhân này là, hạng thứ nhất (*nimmānarati*) tự tạo ra cho mình để tận hưởng, còn hạng thứ hai (*paranimmitavasavatti*) thì biếng nhác hơn: họ không tự tạo ra, mà lại có những người trợ tá tạo ra cho họ, giống như mọi người ngày nay. Họ không muốn tự làm, nhưng lại có người khác chế tạo ra các vật dụng cho họ và rồi họ sử dụng chúng.

“Có những thiên nhân trong Phạm thiên chúng”<sup>1</sup>, điều đó có nghĩa là họ là những phạm thiên (*brahma*), cao hơn các vị thiên nhân. Các bạn biết là có những phạm thiên (*brahma*) trong tầng thứ nhất, tầng thứ hai, tầng thứ ba, tầng thứ tư. Có ít nhất bốn tầng trời của các phạm thiên (*brahma*). “Và những thiên nhân đó đã sở hữu thứ niềm tin mà (nhờ vào đó) sau khi chết tại đây, họ tái sinh vào đó, và

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm chúng thiên” trong đoạn văn số 115.

loại niềm tin như vậy cũng có trong tôi.”<sup>1</sup> Thật ra, loại tùy niệm này là loại quán niệm về chính những đặc tính của bản thân, nhưng so sánh những đặc tính của chính mình với những đặc tính vốn có của các thiên nhân. Những chúng sanh này, trước khi tái sanh làm thiên nhân, đã làm người nhân loại. Và khi họ làm người nhân loại, họ đã có những đặc tính như là tín và giới, văn, thí và tuệ, tức là paññā. Và những đặc tính này cũng có trong tôi, tức là quán niệm giống như vậy. Và rồi ở đây cũng có một chút khác biệt giữa những gì được trình bày trong các Sớ Giải và những gì được trình bày trong Chánh Văn. Nhưng Sớ Giải ở đây đã nói một cách tùy hứng rằng đây là ý nghĩa được nói đến.

Một lần nọ, Đức Phật đã có giáo huấn Mahānāma. Thật ra, Mahānāma là thân quyến của Ngài. Trong dịp đó, Đức Phật đã nói: “Vị đệ tử thanh cao quán niệm tín, giới, văn, thí, và tuệ ở cả trong chính mình và cũng như của chư thiên.”<sup>2</sup> Cho nên, nếu chúng ta hiểu lời giảng này theo sát nghĩa, thì nó có nghĩa là các bạn phải quán niệm những đặc tính này của chư thiên cũng như của chính mình. Cho nên, các bạn phải quán niệm cả hai. Nhưng Sớ Giải lại nói rằng điều quan trọng là các bạn chỉ lấy các đặc tính của chư thiên làm ví dụ, và thật ra điều các bạn phải làm là an trú vào những đặc tính này của chính mình. Những chúng sanh sở hữu những đặc tính này tái sanh làm chư thiên (deva) và phạm thiên (brahma), và những đặc tính này có trong tôi, cho nên, tôi cũng sẽ tái sanh lên đó hay cái gì đó giống như vậy. Cho nên, “vị đó quán niệm những đặc tính đặc biệt của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và chư thiên chúng này có đức tin rằng, sau khi mạng chung ở cõi này, họ sẽ tái sinh ở cõi kia, và đức tin ấy cũng có nơi ta” trong đoạn văn số 115.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một thánh đệ tử niệm tín, niệm giới, niệm văn, niệm thí, niệm tuệ của chính mình và của chư thiên” trong đoạn văn số 116.



chính mình, xem chư thiên làm nhân chứng.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là xem họ là ví dụ.

Học viên: Loại thiên này thì khá khác biệt với chủ đề trong phần Niệm Phật, Pháp, Tăng, niệm thí và niệm giới. Tôi có thể dễ dàng thấy những đề mục đó là có hiệu quả và rất có ích. Nhưng các thiên nhân là các vị thần... (Nghe không rõ).

Giảng sư: Theo các bài kinh, họ là những loại chúng sanh khác nhau, chẳng hạn như loài người, chúng sanh địa ngục, súc sanh và các thiên nhân. Ở đây, chúng ta quán niệm trên những đặc tính tốt của chính mình, chứ không phải trên những đặc tính của họ. Họ đã có những đặc tính này và họ đã tái sanh lên đó. Và những đặc tính này cũng có trong tôi. Như vậy, các bạn an trú vào những đặc tính tốt của chính mình.

Học viên: Như vậy, một cách trình bày khác có thể là (không nghe rõ) trên các đặc tính tốt đẹp nhất mà hành giả nhận thức được, không quan trọng chúng là của các thiên nhân hay là của chính mình. Đó có lẽ là một đối tượng hay đề mục hành thiền.

Giảng sư: Nhưng ở đây nó là an trú trên những đặc tính của chính mình, bởi vì nếu các bạn an trú trên những đặc tính của những người khác, thì nó có thể là một thứ khác giống như là niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng. Nhưng ở đây, các bạn chỉ an trú trên chính giới hạnh (sīla) tốt đẹp của mình. Tất cả những đặc tính được đề cập đến trong đề mục này đều chỉ về chính bản thân mình.

Học viên: Như vậy, nó giống như niệm Giới.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy tưởng niệm những đức tính đặc biệt của mình, lấy chư thiên làm chứng” trong đoạn văn số 116.

Giảng sư: Đúng vậy, niệm Giới, niệm Thí và rồi loại đề mục này. Cho nên, trước hết, các bạn có thể là an trú một chút trên các đặc tính của chư thiên (deva), và rồi chủ yếu là an trú vào chính giới hạnh của mình. Và ở đây, các bạn cũng không thể đạt được an trú định (jhāna), mà chỉ là cận định thôi.

Và rồi trong câu văn tổng quát (khoảng giữa đoạn văn 119): “sự áp dụng của điều luật làm cho vị đó hân hoan. Khi vị đó hân hoan, hạnh phúc sanh lên trong vị đó.’ Ở đây, ‘ý nghĩa gây cảm hứng cho vị đó’ nên được hiểu như được nói về sự mãn nguyện được tạo ra hay được gọi lên bởi ý nghĩa bắt đầu với ‘Đức Thế Tôn là như vậy vì Ngài là...’ và vân vân.”<sup>1</sup> Ở đây, ‘sự mãn nguyện’<sup>2</sup> không phải là từ chuyển ngữ đúng cho từ Pāli ‘tutt̐hi’ ở đây. Trong Hạnh Phúc Kinh (Maṅgalasutta), có từ ‘santutt̐hi’ và đó là sự hài lòng. Nhưng ở đây thì không có ‘san’ mà chỉ có ‘tutt̐hi’. Và ‘tutt̐hi’ được giải thích trong các Sớ Giải là cái gì đó như hạnh phúc. Như vậy, ở đây ý nghĩa muốn nói là sự hân hoan hay vui thú được sinh ra hay được gọi lên do ý nghĩa, chứ không phải sự mãn nguyện.

“Điều luật gây cảm hứng cho vị đó, là được nói về sự mãn nguyện được gọi lên hoặc được sinh ra do bởi lời văn.”<sup>3</sup> Ở đây cũng vậy, sự hân hoan được gọi lên hay được sinh ra do lời văn. “Sự áp dụng của điều luật làm cho vị đó

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sự áp dụng pháp làm cho vị ấy hân hoan. Do hân hoan sanh, hỷ sanh nơi vị ấy.’ Câu ‘ý nghĩa đem lại cảm hứng cho vị ấy’ là sự hài lòng (hỷ túc) do ý nghĩa sau đây được gọi lên: “Đức Thế tôn là như vậy vì người là” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là “sự hài lòng (hỷ túc)” trong đoạn văn 119.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Pháp đem lại cảm hứng cho vị ấy là nói đến hỷ túc do kinh điển đem lại” trong đoạn văn số 119.

hân hoan là được nói đến cả hai.”<sup>1</sup> Ở đây, tôi nghĩ chúng ta nên nói là “vị đó đạt được sự hân hoan mà được kết nối với Pháp (Dhamma)”, chứ không phải là “sự áp dụng của điều luật làm cho vị đó hân hoan.” Thật ra, khi vị đó thực hành thiền tùy niệm, vị đó trở nên hân hoan. Vị đó nghĩ về chính những ngôn từ và nghĩ về những ý nghĩa của các ngôn từ. Và trong khi vị đó nắm giữ những từ ngữ và ý nghĩa trong tâm trí của mình, vị đó đạt được sự hân hoan từ việc quán niệm về những điều này. Và sự hân hoan đó được kết nối với sự thực hành, được kết nối với Pháp (Dhamma). Cho nên, ý văn cuối không nên được dịch là “sự áp dụng của điều luật làm cho vị đó hân hoan.” Nó phải nên là “vị đó đạt được sự thỏa mãn hay vị đó đạt được sự hân hoan mà được kết nối với Pháp (Dhamma).” Các bạn có thể đạt được hạnh phúc hay sự hân hoan bằng việc tiến lên lần (không nghe rõ) sự khoái lạc thể tục. Nhưng ở đây, sự hân hoan mà các bạn đạt được là từ sự thực hành thiền.

Học viên: Như vậy, sự áp dụng của điều luật là hân hoan?

Giảng sư: Sự áp dụng của điều luật là hân hoan? Nếu chúng ta dịch câu Pāli một cách sát nghĩa, chúng ta nên nói là: “Vị đó đạt được sự hân hoan phụ thuộc vào các ý nghĩa; vị đó đạt được sự hân hoan phụ thuộc vào các lời văn; vị đó đạt được sự hân hoan mà được kết nối với Pháp (Dhamma) hay sự thực hành.”

Và rồi Sớ Giải (ND: tức là Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)) nói rằng những đề mục tùy niệm này chỉ có thể được thực hành đến hoàn thiện bởi những vị đã đạt được sự giác ngộ. Những ai chưa đạt được sự giác ngộ vẫn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự thực hành pháp làm cho vị ấy hân hoan là nói đến cả hai thứ hỷ tức” trong đoạn văn số 119.

có thể thực hành những đề mục tùy niệm này, nhưng họ không thể thực hành đến mức hoàn thiện cao nhất. Và những bài kinh (sutta) khác nhau được trích dẫn ở đây.

Bây giờ đến những đoạn văn cuối: “Mặc dầu là vậy, chúng cũng vẫn có thể được một thường nhân thực hành tốt đẹp (‘thường nhân’ có nghĩa là người chưa giác ngộ) nếu vị đó sở hữu những đặc tính đặc biệt như có giới hạnh trong sạch và vân vân. Vì khi vị đó quán niệm những ân đức của Đức Phật, vân vân, thậm chí chỉ theo kiến văn (tức là kiến thức học hỏi từ người khác hay đọc hiểu), tâm trí của vị đó lắng đọng xuống và do bởi hiện tượng này, các triền cái được chế ngự. Với sự hân hoan cao tột của mình, vị đó tiến hành thiền minh sát, và vị đó thậm chí có thể chứng đạt quả vị A-la-hán, giống như Trưởng lão Phussadeva vốn cư ngụ tại Kaṭakandhakāra (tên của địa điểm đó).”<sup>1</sup>

“Vị trưởng lão đó dường như là đã thấy được hình ảnh của Bạc Giác Ngộ được Ma vương (māra) tạo ra.”<sup>2</sup> Các bạn biết là trong Phật giáo thì có Ma vương (māra), vốn giống như quỷ sa-tăng (satan) trong Thiên Chúa giáo. Đôi lúc, Ma vương (māra) được cho là một chúng sanh, nhưng nhiều người nghĩ rằng đó chẳng qua chỉ là những pháp bất thiện được nhân cách hóa. Nhưng ở đây, nó được xem là một chúng sanh, cho nên vị tu sĩ này đã gặp Ma vương (māra). Vị tu sĩ này rất có tín tâm với Đức Phật mặc dầu ngài sanh ra sau thời kỳ của Đức Phật. Cho nên, ngài muốn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, người thường cũng có thể niệm sau này nếu có những đức tính đặc biệt như giới thanh tịnh, v.v... Vì dù chỉ do nghe nói, tâm hành giả cũng được an tịnh nhờ vậy những triền cái lắng xuống. Trong niềm hoan hỉ tối thượng, hành giả phát triển tuệ mà còn đắc quả A-la-hán như Trưởng lão Phussadeva trú tại Kajakandhakāra” trong đoạn văn số 127.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một lần Trưởng lão trông thấy hình ảnh Thế tôn do Māra biến hoá” trong đoạn văn số 128.

nhìn thấy Đức Phật, tức là hình ảnh của Đức Phật. Và Ma vương (māra) thì lại có hiện hữu trong thời của Đức Phật còn tại tiền. Cho nên, ngài đã đề nghị Ma vương (māra) hiện thành hình của Đức Phật để ngài có thể chiêm ngưỡng. Do đó, Ma vương (māra) đã hiện thành hình của Đức Phật. Nhìn kim thân của Đức Phật, ngài đã nghĩ: ‘Thân hình này quá đẹp bất kể việc nó chứa đựng tham, sân và si! (Có nghĩa là Ma vương (māra) này có tham, sân và si trong nó. Thậm chí là vậy, nhưng khi nó hiện thành hình của Đức Phật, hình ảnh này quá đẹp và rất có cảm hứng) Sự tuyệt diệu của chính Đức Thế Tôn thì có thể như thế nào nữa? (Có nghĩa là Đức Phật thật, hình ảnh của Đức Phật thật sẽ là hàng ngàn lần tốt đẹp hơn thế này) Vì Ngài đã không còn tham, sân và si!’ Ngài đã đạt được sự an vui với Đức Thế Tôn làm đề mục, và bằng việc gia tăng minh sát (tức là phát triển thiền minh sát (vipassanā)), ngài đã chứng đạt quả vị A-la-hán.”<sup>1</sup> Như vậy, sau khi thực hành thiền tùy niệm, hành giả có thể chuyển sang thực hành thiền minh sát (vipassanā). Thiền minh sát (vipassanā) là cố nhìn thấy được tính vô thường, tính khổ và tính vô ngã của các pháp. Và cho nên, nó có thể bắt bất kỳ pháp nào hay bất kỳ trạng thái nào làm đối tượng. Đôi lúc, các hành giả chỉ bắt lấy sự hân hoan mà các vị đạt được từ sự tùy niệm. Các vị nhìn nhận sự hân hoan là vô thường và vân vân, thực hành thiền minh sát (vipassanā) và tu tập để chứng đạt sự giác ngộ.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Bảy]

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lành thay hình ảnh này, mặc dù còn tham, sân, si huống nữa là sự tốt đẹp của đức Thế tôn khi Ngài hoàn toàn không có tham, sân, si’ và trường lão đạt được hi với Thế tôn là đối tượng, và nhờ tăng trí tuệ, Ngài đắc quả A-la-hán” trong đoạn văn số 128.

## Chương Tám: Những Đề Mục Tùy Niệm Còn Lại

### 1. Niệm Chết

Đề mục tiếp theo là Niệm Sự Chết. Chết được định nghĩa là sự gián đoạn của mạng quyền được bao gồm trong những giới hạn của một kiếp sống hay một kiếp hiện hữu. Đó là một đời sống – một đời sống của con người, một đời sống của thú vật hay cái gì đó như vậy.

‘Sự gián đoạn’ thật ra có nghĩa là sự chấm dứt hay sự bị cắt đứt. Như vậy, nó là sự dừng lại hay sự chấm dứt của mạng quyền. Các bạn đã quen thuộc với mạng quyền. Nó là *jīvita*. Nó là yếu tố giữ cho cơ thể của chúng sanh tươi sống và cũng có danh mạng quyền nữa. Như vậy, có hai loại mạng quyền – sắc và danh.

Định nghĩa thứ nhất là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Có những loại chết khác nữa. “Nhưng chết theo nghĩa đoạn diệt (cắt đứt), nói cách khác là sự đoạn diệt khổ luân hồi của vị A-la-hán (Arahant), thì không phải là ý muốn nói đến ở đây.”<sup>1</sup> Khi một vị A-la-hán (Arahant) tịch diệt, ngài chết đi và không còn tái sinh nữa. Loại chết đó thì không phải là ý muốn nói đến ở đây.

“Cũng không phải là cái chết từng thời điểm”<sup>2</sup> – tức là có sự chết tại từng sát-na một. Có một sát-na tâm và rồi nó chết đi, và rồi có một sát-na tâm khác và vân vân. Chúng ta đang chết và sanh lại từng thời điểm. Loại chết đó được gọi là ‘cái chết từng thời điểm’.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng chết kể như sự đứt đoạn, nói cách khác sự chấm dứt cái khổ luân hồi nơi một bậc A-la-hán, thì không phải là điều muốn nói ở đây” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng không phải là cái chết trong chốc lát” trong đoạn văn số 1.

“Nói một cách khác, sự tan hủy tại từng thời điểm của các pháp hành, cũng như ‘cái chết’ theo cách sử dụng hằng ngày (có tính ẩn ý) như trong các thành ngữ ‘cây chết’, ‘kim loại chết’ và vân vân (là không phải ý muốn nói đến ở đây).”<sup>1</sup> Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) thật sự ghi là ‘sắt chết’<sup>2</sup>, chứ không phải ‘kim loại chết’. Nó phải là ‘sắt chết’.

Có ngành kỹ nghệ luyện kim ở phương Đông cũng như ở phương Tây. Những nghệ nhân này cố gắng chế biến kim loại làm cho nó có lợi ích cho con người. Có một câu nói trong ngôn ngữ tiếng Miến là: “Nếu các bạn có thể giết được sắt, các bạn có thể nuôi sống toàn bộ đất nước.” Tôi không biết nó có nghĩa là gì. Có một câu nói khác rằng: “Nếu các bạn có thể giết được sắt, các bạn có thể chuyển chì thành vàng.” Và cũng có câu nói là các bạn có thể chữa trị các căn bệnh. Họ đã cố gắng đốt, nấu những kim loại này và làm cho chúng thành tro. Rồi họ sẽ trộn chúng với mật ong và vân vân để chữa trị cho mọi người. Nhiều người tin rằng các loại tro như vậy có thể chữa trị được nhiều loại bệnh tật. Cho nên, khi chúng ta nói: “Sắt này chết rồi; đồng này chết rồi”, là chúng ta đang sử dụng cách nói chế định, quy ước. Loại chết này không phải là ý muốn nói đến ở đây. Điều muốn trình bày ở đây chỉ là kết thúc của một đời sống.

“Chết như được đề cập đến ở đây có hai loại, tức là, chết đúng thời và chết phi thời. Ở đây, chết đúng thời xảy ra do hết phước, hoặc do hết tuổi thọ hoặc do cả hai. Chết

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng không phải cái chết trong nghĩa thường dùng như ‘cây chết’, ‘kim loại chết’ v.v” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: Từ Pāli là: “loham matam”.

phi thời xảy ra do nghiệp (kamma) nào khác đoạn diệt đi sanh nghiệp (kamma).”<sup>1</sup>

“Chết do hết phước”<sup>2</sup> – điều đó có nghĩa là chết thông qua việc hết nghiệp lực. Giả sử tuổi thọ hiện tại là 100 năm. Tuy nhiên, một người mà nghiệp (kamma) của họ không thể duy dưỡng họ 100 năm thì có thể chết trước khi họ đạt đến tuổi thọ đó. Vị đó có thể chết lúc 50 tuổi, 40 tuổi hoặc thậm chí lúc trẻ hơn. Khi vị đó chết theo cách này, vị đó được nói là chết do hết phước hoặc chết do năng lực duy trì của nghiệp (kamma) đã hết. Đó là lý do tại sao ngày nay nhiều người chết trước khi đạt đến được tuổi thọ (theo mặt bằng chung).

Đôi lúc, nhiều người có nghiệp (kamma) rất mạnh. Nghiệp (kamma) của họ có thể duy dưỡng họ sống đến 1000 năm, hoặc vài trăm năm. Nếu họ sống vào lúc mà tuổi thọ của loài người chỉ là 100 năm, thì họ sẽ chết vào lúc tuổi thọ đã hết. Họ có thể có nghiệp (kamma) vốn có thể làm cho họ sống trên 100 năm, nhưng vì họ tái sanh vào thời kỳ loài người chỉ sống được 100 năm, cho nên, họ phải chết vào lúc được 100 tuổi. Đó được gọi là ‘hết tuổi thọ’.

Chết do cạn kiệt cả hai yếu tố là khi một người có nghiệp (kamma) mà sẽ làm cho họ sống được 100 năm, và người đó cũng tái sanh vào thời kỳ loài người sống được 100 tuổi, rồi người đó chết vào lúc được 100 tuổi. Đó là chết do cả hai nguyên nhân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái chết muốn nói ở đây gồm hai loại, nghĩa là cái chết đúng thời hạn và cái chết phi thời. Ở đây, chết đúng thời xảy đến cùng sự hết phước đức hoặc hết thọ mạng hoặc hết cả hai thứ phước và thọ. Chết phi thời là cái chết xảy ra do cái nghiệp đến gián đoạn sanh nghiệp” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cái chết do hết phước đức” trong đoạn văn số 3.



Loại cuối cùng là chết phi thời. Đó là cái chết mà hầu như là bi thương. “Chết phi thời là từ dành để chỉ cho cái chết của những người mà đời sống của họ bị gián đoạn hay bị cắt đứt do nghiệp (kamma) có khả năng làm cho họ rơi xuống (cāvana) từ sanh thú của họ tại ngay chính thời điểm đó, như trong trường hợp của Dūsi-Māra, Kalāburājā, vân vân, hoặc chỉ cho cái chết của những ai mà đời sống của họ bị gián đoạn hay bị cắt đứt bởi những đột kích của súng đạn, vân vân, do vì nghiệp (kamma) quá khứ.”<sup>1</sup>

Đôi lúc, có người thực hiện một trọng tội chẳng hạn như giết chết một vị A-la-hán (Arahant). Những người như vậy đôi lúc chết bất đắc kỳ tử. Ví dụ được đưa ra ở đây là Dūsi-Māra. Vị này đã cố gắng sát hại ngài Sāriputta. Một ngày nọ, ngài Sāriputta vừa mới cạo đầu của mình xong. Cho nên, đầu của ngài rất trơn láng và bóng sáng. Dūsi-Māra đã muốn đánh ngài. Vị này đã đánh ngài trên đầu. Ngài Sāriputta đang ở trong thiền (jhāna), đang nhập thiền (samāpatti). Cho nên, không có chuyện gì xảy ra cho ngài Sāriputta cả. Và do vì nghiệp (kamma) đó, Dūsi-Māra đã chết ngay lập tức.

Kalāburājā là một vị vua mà đã giết chết một đạo sĩ đang thực hành tính nhẫn nại. Có một vị đạo sĩ tên là Khantivara. Vị này rất nổi tiếng. Một lần nọ, đạo sĩ đã vào kinh thành và ngồi trong vườn thượng uyển của nhà vua. Vị vua đang ngủ. Cho nên, các cung phi, mỹ nữ của ông đã đi đến gặp vị đạo sĩ để nghe Pháp (Dhamma). Khi nhà vua

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chết phi thời là danh từ chỉ cái chết của những người mà tương tục thọ mạng bị gián đoạn vì nghiệp có khả năng khiến chúng đọa (cānava) khỏi vị trí của chúng ngay lúc ấy, như trường hợp Dūsi- Māra, Kalāburājā, v.v... Hoặc chỉ cái chết của những người mà sự tương tục thọ mạng bị gián đoạn do sự tấn công bằng khí giới v.v... vì nghiệp đời trước” trong đoạn văn số 3.

thức dậy, ông đã không thấy các cung phi, mỹ nữ của mình đâu cả. Cho nên, ông đã đi tìm. Khi ông đến chỗ vị đạo sĩ, ông đã hỏi: “Ông là ai?” Vị đạo sĩ trả lời: “Tôi là một đạo sĩ.” Vị vua hỏi: “Ông đang thực hành pháp gì?” Vị đạo sĩ trả lời: “Tôi thực hành pháp nhẫn nại.” Nhà vua hỏi: “Pháp nhẫn nại là cái gì? “ Vị đạo sĩ giải thích rằng nó là sự nhẫn nhục chịu đựng bất kỳ điều gì mà mọi người có thể làm đối với các bạn. Rồi nhà vua đã nói: “Hãy cho chúng tôi xem sự nhẫn nại của ông.” Nhà vua đã gọi những sát thủ của mình và ra lệnh cho họ cắt đứt hai bàn tay của vị đạo sĩ đó. Rồi nhà vua đã hỏi vị đạo sĩ: “Ông có còn nhẫn nại không?” Vị đạo sĩ trả lời: “Sự nhẫn nại không nằm trong hai bàn tay.” Rồi nhà vua đã ra lệnh cắt đứt hai chân của vị đạo sĩ và lại hỏi vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ đã trả lời là ông không tức giận với nhà vua và đã không khó chịu. Vị đó nói rằng sự nhẫn nại vẫn còn ở đây. Nhà vua đã đá vào vị đạo sĩ và bỏ đi. Khi nhà vua bỏ đi, một vị tướng đã nghe được về chuyện xảy ra. Ông đã vội vã đến gặp vị đạo sĩ và đề nghị vị đạo sĩ hãy tức giận với nhà vua. Vị tướng nói: “Xin ngài hãy giận dữ với nhà vua, vì nếu ngài giận dữ với nhà vua, ngài sẽ bớt khổ đau hơn.” Vị đạo sĩ trả lời: “Người như tôi không giận dữ. Mong cho nhà vua được trường thọ.” Chính vì sự xúc phạm đó, nhà vua đã bị đất rút. Ông ta đã bị đất nuốt chửng. Cái chết như vậy được gọi là ‘chết phi thời’. Những người như vậy có nghiệp (kamma) quá khứ và có tuổi thọ, nhưng tội ác của họ quá nặng và quá tệ đến mức họ phải chết. Đôi lúc, họ chết trong các tai nạn. Những cái này được gọi là ‘chết phi thời’.

Học viên: Về việc không giận dữ, làm thế nào nghiệp (kamma) của ông ta sẽ là giảm yếu đi nếu vì ai đó giận dữ?

Giảng sư: Vấn đề này giống như việc các hành động thiện gieo hạt trong ruộng phì nhiêu và trong ruộng khô

cần. Quả của việc sát sanh khác nhau tương ứng với loại chúng sanh bị sát hại. Nếu chúng sanh bị sát hại là có giới hạnh tốt đẹp, thì sẽ có nhiều bất thiện (akusala) hơn. Nếu chúng sanh bị sát hại là to lớn hơn, thì sẽ có nhiều bất thiện (akusala) hơn và vân vân. Có sự khác nhau về mức độ phạm tội liên quan đến giới hạnh của người bị sát hại và cũng như việc cần nhiều nỗ lực để thực hiện việc sát hại. Giết một con kiến và giết một con voi thì không giống nhau; chúng không có cùng mức độ của bất thiện (akusala). Để giết một con voi, các bạn phải nỗ lực nhiều. Nỗ lực càng nhiều, thì bất thiện (akusala) càng nhiều.

Học viên: Như vậy ý ngài muốn nói là vị tướng đã hiểu sai về điều này.

Giảng sư: Không. Vị tướng đã không hiểu sai. Vị tướng đã muốn làm giảm nhẹ đi sự thiệt hại của nhà vua. Nếu vị tu sĩ trở nên giận dữ, thì ngài sẽ là ít giới hạnh hơn.

Học viên: Ví dụ này hơi khô cứng. Điều này khác với Phật giáo Đại thừa (Mahāyāna). Cách tiếp cận của Đại thừa (Mahāyāna) có lẽ sẽ là thuyết phục và giúp đỡ nhà vua. Vị đạo sĩ nên giận dữ. Nó, theo một nghĩa nào đó, là một vở diễn của đạo đức. Nếu vị đó muốn nhà vua không bị trừng phạt nặng nề, vị đó có lẽ nên ‘giận dữ’, nhưng không phải là do sự tức giận thật sự. Đại khái như vậy.

Giảng sư: Nhưng khi vị đạo sĩ giận dữ, thì điều này sẽ đưa đến việc phá vỡ đi những lời thề nguyện của vị đó. Vị đó đã thề nguyện là: “Tôi sẽ kham nhẫn với bất kỳ những gì người khác làm hay đối xử với tôi.” Cho nên, vị đó đã trì giữ nó cho đến chết.

Học viên: Ngài có nhắc đến vấn đề là một vài người có nghiệp (kamma) đủ để sống đến 1000 năm, nhưng tuổi

thọ thì chỉ là 100 năm. Với 900 năm còn dư sót lại, người đó có một dạng tích lũy hay tín dụng nào đó không?

Giảng sư: Tôi ước là có. Nhưng thật sự không. Để cho nghiệp (kamma) chín muồi và cho kết quả, chúng ta cần những điều kiện khác nhau – thời gian thích hợp cho nghiệp chín muồi, nơi chốn thích hợp cho nghiệp chín muồi, điều kiện cho nghiệp chín muồi và vân vân. Khi nghiệp (kamma) cho quả, nó phụ thuộc vào những điều kiện này.

Ngài Mahāsi trong một bài thuyết giảng đã nói: “Tôi e là nhiều người Miến sẽ tái sanh vào nước Hoa Kỳ. Tại sao? Vì họ thực hiện rất nhiều việc phước báu, đặc biệt là bố thí (dāna). Những việc phước báu này sẽ cho họ những kết quả cực tốt. Miến Điện là một quốc gia nghèo nàn. Cho nên, khi nghiệp (kamma) đó có thể làm cho người đó trở thành tị phú thì Miến Điện lại sẽ không có đủ (khả năng hoặc tiềm năng).” Nó giống như vậy đấy. Để cho nghiệp (kamma) cho quả đầy đủ, nó cần những thuận duyên – tức là nỗ lực thuận lợi được tạo ra bởi con người, rồi thời kỳ, và nhiều thứ khác nữa.

Học viên: Khi một người chết yểu, điều đó có bao giờ được xem là dấu hiệu của một nghiệp (kamma) tốt không? Tức là, người đó có thể tái sanh vào một kiếp sống tốt đẹp hơn sau khi chết yểu.

Giảng sư: Chết yểu là kết quả của nghiệp (kamma) không được tốt lắm.

Học viên: Giả sử đời sống của người đó là khổ sở cùng cực. Người đó sanh vào nơi ở khốn cùng, có bệnh tật, không bao giờ có cơ hội tiếp cận với Chánh Pháp (Dhamma), và người đó chết khi còn trẻ. Rồi người đó có lẽ có một cơ hội tốt hơn trong một môi trường khác.

Giảng sư: Chúng sanh tái sanh làm người là do quả của nghiệp (kamma) thiện. Nghiệp (kamma) thiện này có những tiềm năng khác nhau, có những khả năng khác nhau, có những năng lực khác nhau. Một nghiệp (kamma) thiện nào đó chỉ có thể cho mười năm. Một nghiệp (kamma) thiện nào khác có thể cho hai mươi năm, ba mươi năm và vô tận. Bất kỳ khi nào một chúng sanh được tái sanh làm người, người đó được xem là đi tái sanh do quả của nghiệp (kamma) tốt. Nhưng nghiệp (kamma) tốt đó lại tùy trường hợp. Người đó chết không phải là kết quả của nghiệp (kamma) xấu mà là kết quả của nghiệp (kamma) tốt vốn không đủ mạnh để giúp cho người đó sống lâu hơn.

Học viên: Nói một cách khác, những trẻ em chết non thì không có nghiệp (kamma) tốt bằng người sống thọ đến 85 hoặc 90 tuổi, phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Tôi nghĩ Niệm Sự Chết thì không khó. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) hướng dẫn chúng ta quán niệm sự chết theo những cách khác nhau.

Trong đoạn văn số 7, “Khi một người thực hành nó đơn giản theo cách này (Tức là rằng: sự chết sẽ xảy ra, sự chết sẽ đến, tôi sẽ chết một ngày nào đó), các triền cái của họ sẽ được đè nén, chánh niệm sẽ được thiết lập với cái chết làm đối tượng, và hành giả đạt đến cận định.”<sup>1</sup> Đây là những người có tài năng.

“Nhưng đối với người nhận thấy rằng (chỉ bằng việc quán tưởng như vậy) không đưa đến tiến triển nào, thì người đó nên thực hành việc quán tưởng sự chết theo tám

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một người tu tập niệm chết như vậy, thì những triền cái của chúng được điều phục, niệm được an trú với cái chết làm đối tượng, và đề mục thiền đạt đến cận hành định” trong đoạn văn số 7.

cách, đó là: (1) như là sự xuất hiện của một sát thủ, (2) như là sự lụi tàn của thành công,” – không phải là ‘sự lụi tàn của thành công’, mà là ‘thành công và thất bại’ – “(3) bằng việc so sánh, (4) như việc chia sẻ thân xác với nhiều chúng sanh khác (tức là chúng ta phải chia sẻ thân xác của mình với giun, côn trùng, vi trùng và những thứ như vậy), (5) như là sự mỏng manh của đời sống, (6) như là vô tướng, (7) như là sự giới hạn của không gian, (8) như là sự ngăn ngại của một thời khắc.”<sup>1</sup> Chúng ta có thể quán tưởng về sự chết theo nhiều cách.

Về phía cuối của phần niệm sự chết có một đoạn chú thích dài thảo luận về chế định (paññatti). Chúng ta sẽ bàn về nó vào tuần sau.

Có nhiều ví dụ được trình bày, nhưng chúng ta không thể tìm hiểu kỹ tất cả được. Trong phần chú thích số 6, nhiều dẫn chứng được trình bày – Mahāsammata, Mandhātu, Mahāsudassana, Daḷhanemi, Nimi, Jotika, Jaṭila, Ugga và vân vân. Một vài trong số những nhân vật được nhắc đến thì được tìm thấy hầu hết trong các câu chuyện Bốn Sanh (Jātaka) và cũng như trong các bài Kinh (sutta). Rồi trong đoạn văn 19, Vāsudeva, Baladeva và vân vân thì hầu hết được trích dẫn từ các sách Hindu. Có một mối quan hệ nào đó giữa các câu chuyện trong Hindu và các câu chuyện trong Phật giáo. Một vài câu chuyện Hindu được thuật lại giống như những câu chuyện của Phật giáo trong các tích truyện Bốn Sanh (Jātaka). Vāsudeva, Baladeva,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những người nào nhận thấy niệm chết không tiến xa đến mức ấy, thì hãy niệm chết theo tám cách như sau: (1) có sự xuất hiện của một kẻ sát nhân, (2) sự thành công bị phá sản, (3) So sánh, (4) Thân thể bị san sẻ với nhiều chúng sinh, (5) Mạng sống mong manh, (6) Không tướng, (7) sự giới hạn của Không gian, (8) Sự ngăn ngại của sát na” trong đoạn văn số 8.

Bhīmasena, Yuddhitthila và Cānura được nhắc đến trong các tích truyện Bốn Sanh (Jātaka), nhưng tôi nghĩ chúng có nguồn gốc từ Hindu.

Điểm chính ở đây là những người có phước lớn, những người có sức mạnh phi thường, những người sở hữu những năng lực siêu phàm và thậm chí đến Đức Phật cũng phải chết. Cho nên, nó là vô nghĩa khi nói rằng chúng ta sẽ không chết. Khi so sánh mình với những người đó, chúng ta quán tưởng trên sự chết, rằng chết sẽ đến với mình vào một ngày nào đó.

Sự quán niệm này phải được thực hiện với trí tuệ, phải được thực hiện với sự hiểu biết. Đoạn văn số 5 có ghi: “Nếu vị đó tác ý không khéo trong việc quán niệm sự chết (có thể là) của một người thân cận, sầu não sẽ sanh lên, giống như người mẹ ghi nhận lại cái chết của người con yêu quý mà bà đã sinh ra; và sự thỏa mãn sẽ sanh lên khi quán niệm về cái chết của một người vốn không có thiện cảm, giống như kẻ thù gọi nhớ lại cái chết của kẻ thù; và ý niệm khẩn cấp không sanh lên khi quán niệm về cái chết của một người không quen thuộc, như xảy ra đối với người làm nghề thiêu xác chết khi thấy một xác chết; và sự lo sợ sanh lên khi quán tưởng về chính cái chết của mình, như xảy ra cho người nhút nhát khi thấy sát nhân có gươm đao.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu luyện tập sự tác ý một cách thiếu trí tuệ khi niệm cái chết (có thể xảy ra) của một người thân thì sầu ưu sẽ sinh khởi, như khi một người nọ nghĩ đến cái chết của một đứa con cưng, và niềm hoan hỷ sinh khởi khi nghĩ đến cái chết của một người mình ghét, như khi những người thù nghĩ đến cái chết của người thù, và không một ý thức khẩn trương (sense of urgency) nào khởi lên khi tưởng cái chết của kẻ không thân không thù, như trường hợp xảy ra nơi một người thiêu tử thi khi thấy một thân chết, và sự lo ngại khởi lên khi tưởng đến cái chết của chính mình, như thường xảy đến cho một người nhát gan khi thấy một kẻ sát nhân với cây kiếm” trong đoạn văn số 5.

“Tất cả những tình huống được trình bày ở trên đều không có chánh niệm, không có tính khẩn thiết, cũng như không có sự hiểu biết. Cho nên, hành giả nên quan sát những chúng sanh đây đó mà đã bị sát hại hoặc đã chết, và hướng đến cái chết của những chúng sanh đã chết rồi nhưng trước đây vốn được xem là có tận hưởng những sự việc tốt đẹp, (hành giả) làm như vậy với chánh niệm, với sự khẩn thiết và với sự hiểu biết, rồi sau đó hành giả có thể triển khai sự chú niệm của mình theo cách bắt đầu với ‘Chết sẽ xảy ra’.”<sup>1</sup> Như vậy, khi các bạn thực hành loại thiền này, các bạn phải hết sức cẩn thận.

Thật là kỳ diệu và tuyệt vời rằng chính việc nghĩ về sự chết lại làm cho các bạn ít sợ chết hơn. Quán niệm về sự chết còn làm giảm thiểu đi rất nhiều lòng kiêu mạn hoặc sự dính mắc.

Các bạn có lẽ đã trải nghiệm qua việc bị bệnh rất nặng. Các bạn có lẽ đã nghĩ rằng mình sẽ chết. Trong trường hợp đó, các bạn không có sự dính mắc nào, hoặc sự giận dữ nào hoặc bất kỳ cái gì khác. Các bạn không có lòng tự hào gì trong mình cả. Các bạn rất khiêm nhường. Các bạn giống như một vị A-la-hán (Arahant) tại lúc đó vì các bạn chẳng muốn gì cả. Các bạn không dính mắc vào bất cứ cái gì vào lúc đó. Cho nên, quán niệm về cái chết là một vũ khí rất tốt trong việc đấu tranh với sự dính mắc, sự căm giận, lòng tự mãn và những điều khác nữa.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong những trường hợp trên, đều không có chánh niệm, cũng không có ý thức khẩn trương, cũng không có tri kiến. Bởi thế hành giả nên nhìn chỗ này chỗ kia, những người đã bị giết hoặc đã chết, và tác ý đến cái chết của những hữu tình đã chết mà trước đây mình đã trông thấy chúng hưởng thọ các lạc, tưởng nghĩ như vậy với chánh niệm, với một ý thức khẩn trương và với tri kiến, sau đó hành giả có thể tác ý theo cách đã nói trên: ‘Cái chết đã xảy đến’” trong đoạn văn số 6.



Và khi chết thật sự đến, các bạn sẽ có thể đối diện với nó một cách bình tĩnh hơn so với những người không thực hành loại thiền này. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng các tu sĩ phải thực hành loại thiền này. Mỗi ngày, các tu sĩ phải thực hành thiền niệm ân Đức Phật, rải tâm từ, quán tính bất tịnh của cơ thể và niệm sự chết.

Có một điều tôi muốn nói về đoạn văn 35. Phần chuyển ngữ là: “Về giới hạn của đời sống: tuổi thọ của loài người hiện tại thì ngắn. Một người sống lâu thì sống trên dưới một trăm năm.”<sup>1</sup> Ý của Đức Phật (muốn nói) ở đây là: “Một người sống lâu thì sống một trăm năm, hoặc lâu hơn một chút.” Tức là người đó có thể sống tới 120 tuổi, 150 tuổi, 160 tuổi, chứ không phải là ‘trên dưới’. Cho nên, ở đây, đúng phải là “Một người sống lâu thì sống một trăm năm, hoặc lâu hơn một chút.” Có hai câu văn như vậy.

Chúng ta sẽ thảo luận về chế định (paññatti) vào tuần sau và sẽ đi vào phần quán niệm cơ thể – cho đến trang 270, không có nhiều lắm đâu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## 2. Pháp Chế Định

Tuần vừa rồi chúng ta đã kết thúc phần niệm sự chết. Có một phần chú thích trong tài liệu tiếng Anh *The Path of Purification* trình bày thông tin về khái niệm (paññatti). Nó có liên quan với những câu thơ trong đoạn văn số 39. Đoạn thơ cuối là như sau:

“[Thể gian] không được sinh ra nếu [tâm] không

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới hạn của đời người: cõi người ngày nay có giới hạn ngắn ngủi. Một người sống lâu cũng chỉ sống trên dưới 100 tuổi” trong đoạn văn số 35.

Được tạo ra; khi tâm có mặt, thì thế giới hiện hữu;

Khi tâm diệt đi, thì thế giới là chết:

Khái niệm này sẽ (được) phép (hiểu hoặc dùng theo) ý nghĩa cao nhất.”<sup>1</sup>

Thật ra, dòng cuối có nghĩa là, ở đây, khái niệm hầu như là sự thật theo nghĩa tuyệt đối hay theo nghĩa cao tốt nhất. Từ Pāli của câu này là “paññatti paramatthiyā”. ‘Paññatti’ ở đây có nghĩa là ‘paramattha’. Đó là vì khi chúng ta nói ai đó sống hoặc ai đó chết, chúng ta thật sự đang nói về tâm sanh lên và diệt đi. Khi chúng ta nói về tâm, chúng ta đang nói về một sự thật chân đế. Ở đây, khái niệm thì cơ bản hoặc thật ra là chân đế.

Liên quan đến vấn đề này, dịch giả (ND: ngài Ñāṇamoli) đã cung cấp thông tin về khái niệm (paññatti). Ngài đã lấy thông tin này từ Sớ Giải của Bộ Nhân Chế Định (Puggalapaññatti), tức là một bộ sách trong Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma). Có bảy bộ sách trong Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma). Nhân Chế Định (Puggalapaññatti) là một trong số chúng. Đây là một bộ sách của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma), nhưng nó không có giống với Thắng Pháp (Abhidhamma). Thật ra, nó được lấy ra từ Tạng Kinh (Sutta Piṭaka) vì nó miêu tả những hạng chúng sanh khác nhau, những hạng người. Bộ sách này được gọi là Nhân Chế Định (Puggalapaññatti).

Thuật ngữ ‘paññatti’ trong Pāli có hai nghĩa. Ý nghĩa thứ nhất là thứ mà làm cho (thứ khác) được biết đến hay thứ mà chỉ định. Thứ mà làm cho (thứ khác) được biết đến

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không có thế giới sanh, Nếu ý thức không sanh; Khi ý thức có mặt, Thì thế giới tồn tại; Khi ý thức tan rã, Thế giới chết; Theo ý nghĩa tuyệt đối, Là như vậy” trong đoạn văn số 39.

hay thứ mà định danh thì được gọi là ‘danh chế định’ (nāma paññatti). Điều đó có nghĩa là những từ ngữ định danh các vật thể. Những từ ngữ định danh các vật thể hoặc những tên gọi chúng ta gán đặt cho những vật thể khác nhau được gọi là ‘danh chế định’ (nāma paññatti). Đó là vì chúng làm cho những vật thể được biết đến. Khi tôi nói ‘cái bàn’, các bạn biết vật thể tôi nói đến, tức là cái bàn. Khi tôi nói ‘người đàn ông’, các bạn biết con người, tức là người đàn ông. Các tên gọi hay các từ ngữ ở đây được gọi là ‘chế định’ (paññatti).

Ý nghĩa thứ hai là thứ mà được làm cho biết đến, tức là thứ mà được chỉ định. Đó được gọi là ‘vật chế định’ hay ‘nghĩa chế định’ (attha paññatti). Như vậy, có hai khái niệm – danh chế định và vật chế định. Từ ngữ hay tên gọi ‘người đàn ông’ là danh chế định. Con người, chính người đàn ông đó, là vật chế định. Con người, người đàn ông, được chỉ định bởi hay được làm cho biết đến bởi từ ngữ hay bởi tên gọi ‘người đàn ông’. Chúng ta có thể tìm thấy nhiều ví dụ cho trường hợp này. Khi chúng ta nói ‘xe hơi’, cái tên gọi ‘xe hơi’ là danh chế định và cái vật thể mà chúng ta gọi là xe hơi là vật chế định. Hôm nay, chúng ta hầu như sẽ học về các danh chế định. Trong bộ sách Thắng Pháp (Abhidhamma) này, trước hết sáu loại chế định được trình bày.

Những bài giảng tôi phát cho các bạn thì giống với phần chú thích trong cuốn sách này. Phần chú thích chữ nhỏ này trong sách hơi khó đọc. Để giúp cho việc đọc được dễ dàng, tôi soạn những bài giảng này. Nội dung thì không có gì mới.

Có những khái niệm về uẩn, xứ, giới, đế, căn quyền và chúng sanh. Đây là sáu loại khái niệm được bàn đến

trong bộ sách Nhân Chế Định (Puggalapaññatti) của tạng Thắng Pháp (Abhidhamma).

Những ví dụ liên quan đến khái niệm về uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn và vân vân. Các ví dụ liên quan đến khái niệm về xứ là nhãn xứ, nhĩ xứ và vân vân. Các ví dụ liên quan đến khái niệm về giới là nhãn giới, nhĩ giới và vân vân. Khái niệm liên quan đến đế là Khô Đế, Tập Đế và vân vân. Khái niệm liên quan đến căn quyền được minh họa bởi nhãn căn, nhĩ căn và vân vân. Liên quan đến khái niệm về chúng sanh thì có nhiều loại người được nhắc đến trong bộ sách đó. Người mà ‘giải thoát khỏi các phiền não tại những thời điểm thích hợp’ là một trong số đó. Có nhiều loại người khác được nhắc đến trong bộ sách đó của tạng Thắng Pháp (Abhidhamma). Theo Chánh Văn, đây là những khái niệm.

Bên cạnh những khái niệm được nhắc đến trong Chánh Văn, còn có những loại khái niệm khác được nhắc đến trong các Sớ Giải. Chúng là ‘khái niệm về cái có tồn tại (danh chơn chế định)’, ‘khái niệm về cái không có tồn tại (phi danh chơn chế định)’, ‘khái niệm về cái không có tồn tại thông qua cái có tồn tại (danh chơn phi danh chơn chế định)’, ‘khái niệm về cái có tồn tại thông qua cái không có tồn tại (phi danh chơn danh chơn chế định)’, ‘khái niệm về cái có tồn tại thông qua cái có tồn tại (danh chơn danh chơn chế định)’ và ‘khái niệm về cái không có tồn tại thông qua cái không có tồn tại (phi danh chơn phi danh chơn chế định)’. Sáu loại này là quan trọng. Sáu loại này cũng được nhắc đến trong Abhidhammatthasaṅgaha. Chương tám của Abhidhammatthasaṅgaha có trình bày sáu loại này<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể đọc Chương 8 của bộ sách *Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp*.

Ở đây, ‘cái có tồn tại’ có nghĩa là một cái gì đó mà có ba giai đoạn của sự tồn tại – sự sanh khởi, sự diễn tiến và sự biến mất hay sự tan rã. Ba giai đoạn này hay ba tiểu thời điểm này được gọi là những đặc tính chung của các pháp hữu vi. Bất cứ cái gì được duyên lên (hữu vi) phải có ba đặc tính này – sanh, trụ trong một thời gian, và rồi diệt (hoại). Bất cứ cái gì có ba giai đoạn của sự tồn tại này thì được gọi là ‘cái có tồn tại’. Bất cứ cái gì không có ba giai đoạn này thì được gọi là ‘không có tồn tại’.

Theo giáo lý Thắng Pháp (Abhidhamma), chỉ có những pháp được nhắc đến trong Thắng Pháp (Abhidhamma) như tâm, tâm sở, sắc pháp và Níp-bàn (Nibbāna) là có tồn tại<sup>1</sup>. Những pháp khác là không có tồn tại. Cho nên, khái niệm (paññatti) thật ra không có tồn tại. Chỉ có những pháp chân đế mới có tồn tại.

Như vậy, khái niệm về cái có tồn tại (danh chơn chế định) là tên gọi của cái gì đó mà được xem là có tồn tại. Thiện (kusala) hay bất thiện (akusala): đây là những thuật ngữ dành cho tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Những tên gọi này là những khái niệm về cái có tồn tại (danh chơn chế định).

Khái niệm về cái không có tồn tại (phi danh chơn chế định) có nghĩa là những tên gọi đặt hay gán cho những vật hay chúng sanh mà không có tồn tại theo quan điểm của Thắng Pháp (Abhidhamma). Một người đàn ông, một người đàn bà, một ngôi nhà, một cái bàn, hoặc bất cứ cái gì mà được xem là không có tồn tại theo nghĩa chân đế. Đó là vì không có người đàn bà nào ngoài các uẩn, không có người đàn ông nào ngoài các uẩn, không có ngôi nhà nào ngoài

<sup>1</sup> ND: Lưu ý rằng Níp-bàn là pháp vô vi, không phải là pháp hữu vi. Níp-bàn không có ba đặc tính sanh, trụ và diệt, nhưng Níp-bàn có tồn tại.

những bộ phận khác nhau như mái, tường, cửa và vân vân. Cho nên, chúng được xem là ‘không có tồn tại’. Cái tên gọi ‘đàn bà’, hoặc cái tên gọi ‘đàn ông’, hoặc cái tên gọi ‘ngôi nhà’ là những tên gọi của những chúng sanh không có tồn tại hoặc của vật thể không có tồn tại.

Đôi lúc, chúng ta kết hợp hai khái niệm này lại, tức là cái có tồn tại và cái không có tồn tại. Rồi chúng ta có thêm bốn khái niệm khác nữa.

Loại thứ ba là ‘khái niệm về cái không có tồn tại thông qua cái có tồn tại (danh chơn phi danh chơn chế định)’. Ví dụ như ‘người tam minh’. Các bạn phải hiểu từ Pāli ‘tivijjā’. Ở đây, ‘người’ là không có tồn tại. ‘Tam minh’ có nghĩa là trí tuệ, tức là thần thông (abhiññā). Tam minh thì có tồn tại vì chúng là trí tuệ (ñāṇa), tức là một trong 52 tâm sở. Đây là khái niệm hay sự định đặt về một cái không tồn tại thông qua cái có tồn tại.

Loại tiếp theo là khái niệm hay sự định đặt về cái có tồn tại thông qua cái không có tồn tại (phi danh chơn danh chơn chế định). ‘Sắc của một nữ nhân’ là một ví dụ. ‘Sắc’ ở đây là rūpa, chứ không phải là hình dáng hay cái gì đó như vậy. Sắc (rūpa) là có tồn tại vì nó có ba giai đoạn tồn tại của chính nó – sanh khởi, diễn tiến và biến mất. ‘Nữ nhân’ hay ‘đàn bà’ thì không có tồn tại. Cho nên, ‘sắc của một nữ nhân’, cái tên gọi này, sự định đặt này là sự định đặt của cái có tồn tại thông qua cái không có tồn tại.

Loại tiếp theo là khái niệm về cái có tồn tại thông qua cái có tồn tại (danh chơn danh chơn chế định). Cả hai đều được tìm thấy trong Thắng Pháp (Abhidhamma). ‘Nhãn xúc’ là một ví dụ. ‘Nhãn’ ở đây có nghĩa là thần kinh thị giác. Nó là một trong 28 sắc pháp. Nó có tồn tại. ‘Xúc’ (phassa) là một trong 52 tâm sở. Cho nên, nó có tồn tại.

‘Nhân xúc’ là một khái niệm về cái có tồn tại thông qua cái có tồn tại.

Loại cuối cùng là khái niệm về cái không có tồn tại thông qua cái không có tồn tại (phi danh chơn phi danh chơn chế định). Cả hai phải không có tồn tại tính theo chân đế. ‘Con trai của thương nhân’ là một ví dụ. ‘Người con trai’ là không có tồn tại và ‘thương nhân’ là cũng không có tồn tại. Đây là sự định đặt của cái không có tồn tại thông qua cái không có tồn tại. Đây là sáu loại khái niệm được nhắc đến trong các Sớ Giải.

Các bạn có thể tự mình cho ví dụ dựa theo những ví dụ này. Đối với cái không có tồn tại (phi danh chơn chế định), chúng ta có chiếc xe, cái nhà, ngọn đèn, ấm đun nước. Đối với cái không có tồn tại thông qua cái có tồn tại (danh chơn phi danh chơn chế định), chúng ta có ‘người với sự nhìn nhận rõ ràng (tuệ)’, ‘người với sự ràng buộc (tham)’, ‘người với sự giận dữ (sân)’. Đối với cái có tồn tại thông qua cái không có tồn tại, chúng ta có ‘sắc của một nữ nhân’. Yếu tố đầu là phải có tồn tại và yếu tố sau là không có tồn tại.

Học viên: Một tách (có) trà.

Giảng sư: Không đúng.

Học viên: Việc thiện (kusala) của một tu sĩ.

Giảng sư: Đúng. Việc thiện (kusala) của một tu sĩ, việc bất thiện (akusala) của một sa môn, hoặc các bạn có thể nói âm thanh (lời nói) của một sa môn. Âm thanh (lời nói) là một trong 28 sắc pháp. Đối với loại tiếp theo, các bạn có thể thay thế nhân xúc với một ví dụ khác như nhân thức. Mắt là có tồn tại và thức cũng có tồn tại. Loại cuối

cùng, con trai của thương nhân là cái không có tồn tại thông qua cái không có tồn tại.

Học viên: (không nghe rõ) Giấy dán trên đuôi xe.

Giảng sư: Đúng rồi. Đây là sáu khái niệm được nhắc đến trong các Số Giải. Danh sách của những khái niệm khác cũng được trình bày trong đó. Có những khái niệm (khác) do các vị giáo thọ sư trình bày. Chúng thậm chí không được tìm thấy trong các Số Giải, nhưng chúng được các vị giáo thọ sư nhắc đến. Có hai nhóm, mỗi nhóm có sáu khái niệm.

Một loại là khái niệm phát sinh. Điều này có nghĩa là tên gọi được hình thành, phụ thuộc vào một cái gì đó. Ví dụ, cái tên gọi ‘chúng sanh’ được định đặt ra phụ thuộc vào sự kết hợp của năm uân. Cái tên gọi ‘xe ngựa’ được định đặt ra phụ thuộc vào sự kết hợp của những bộ phận khác nhau. Những khái niệm như vậy được gọi là những khái niệm phát sinh.

Loại thứ hai là khái niệm mang tính lắp ghép vào. Loại này có những nhóm nhỏ. Chúng được trình bày tại phần cuối của danh sách. Chúng ta sẽ bàn về chúng sau. ‘Thứ hai’ và ‘thứ ba’ là những ví dụ của loại này. Khi chúng ta nói rằng đây là thứ hai, rồi cái khác là thứ ba. Khi chúng ta nói rằng cái khác là thứ ba, rồi các tiếp theo là thứ tư và vân vân. Đó là khái niệm mang tính lắp ghép.

Rồi chúng ta có loại khái niệm tổng hợp. Ví dụ như ‘cao tám thước Anh’, ‘khối tài sản’. Đây là những tên gọi cho những thứ tổng hợp.

Loại thứ tư là khái niệm mang tính cộng thêm vào. Tức là cộng thêm một vào. Ví dụ được trình bày là ‘hai, ba, bốn’. Không có ‘một’ vì ‘một’ thì không có gì được cộng



thêm vào. Từ ‘hai’ trở đi, chúng ta có sự cộng thêm vào; cho nên, ‘hai, ba, bốn’. Trong Số Giải cũng ghi là ‘hai, ba, bốn’.

Rồi có loại khái niệm có vẻ như thật. Tức là tên gọi của những thứ được dạy trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Những thứ như yếu tố đất, yếu tố nước, tâm, tâm sở là tất cả những ví dụ về loại khái niệm có vẻ như thật này.

Loại thứ sáu là khái niệm sự liên tục. Đó là tên gọi được đặt ra phụ thuộc vào sự liên tục hay sự diễn tiến của một chúng sanh. Ví dụ như cụ già thập bát niên, cụ già thập cửu niên và vân vân.

Theo các giáo thọ sư, có thêm một nhóm sáu khái niệm khác nữa. Theo các ngài, có hai nhóm như vậy.

Loại thứ nhất của nhóm thứ hai là khái niệm dựa theo chức năng. Các ví dụ được đưa ra là người thuyết giảng và Pháp sư. Đây là những tên gọi được định đặt dựa vào chức năng được thực hiện bởi người đó.

Loại tiếp theo là khái niệm dựa vào hình dáng. Ví dụ như là người ốm, người mập, người to lớn và vân vân.

Loại tiếp theo là khái niệm dựa theo giới tính. Đàn ông, phụ nữ là những khái niệm dựa theo giới tính.

Loại thứ tư là khái niệm dựa theo vị trí hay địa điểm. Vị trí của cõi dục. Tâm (citta) này thuộc vào dục giới (kā mā vacara). Tâm (citta) này thuộc vào sắc giới (rū pā vacara). Hoặc chúng ta có ‘Kosalan’, tức là người dân của nước Kosala. Kosala là tên gọi của một quốc gia.

Rồi có loại khái niệm tên riêng. Đó là tên gọi của mọi người. Các ví dụ được trình bày ở đây là bằng tiếng Pāli – Tissa, Nāma, Sumana. Cho nên, các bạn có thể lấy bất kỳ

tên nào các bạn muốn, hoặc dùng tên của chính mình làm ví dụ cũng được.

Loại cuối cùng là khái niệm về pháp vô vi. Đó là tên gọi của những pháp mà không có điều kiện, tức là không được duyên lên. Các ví dụ là sự đoạn diệt và Níp-bàn (Nibbāna).

Loại khái niệm mang tính lắp ghép vào thì được chia nhỏ thành tám loại. Có lẽ chúng ta có thể cộng thêm nhiều loại nhỏ nữa. Loại nhỏ thứ nhất là sự ghép nối quy chiếu. Loại này thì giống như: (nếu) quy chiếu theo cái thứ hai, thì cái khác được gọi là cái thứ ba. Rồi chúng ta có dài và ngắn. Điều này có nghĩa là, ví dụ, một mét là dài khi so sánh với năm tấc. Một mét là ngắn khi so sánh với hai mét và vân vân.<sup>1</sup> Đây được gọi là sự ghép nối quy chiếu.

Loại nhỏ thứ hai là sự ghép nối của cái có trong tay. Nếu các bạn có một cái ô trong tay, các bạn được gọi là ‘người có cái ô trong tay’. Nếu các bạn có cái ấm đun nước trong tay, thì các bạn được gọi là ‘người có cái ấm đun nước trong tay’ và vân vân.

Rồi có sự ghép nối mang tính kết hợp hay mang tính liên kết. Ví dụ như ‘người mang bông tai’ hay ‘người mang áo ấm’. Các bạn có thể nêu lên rất nhiều ví dụ.

Rồi có sự ghép nối mang tính lân cận với ví dụ như ‘hang động Indasāla’. Indasāla là tên của một loại cây. Cho nên, ‘hang động Indasāla’ là một hang động gần cái cây đó. Một cái cây không thể là một cái hang động và một cái hang động không thể là một cái cây. Ở đây, ‘hang động

---

<sup>1</sup> ND: Ở đây, chúng tôi dùng ví dụ tương tự. Trong bài giảng tiếng Anh, Sayadaw Sīlānanda dùng đơn vị đo lường theo hệ thống Anh quốc.

Indasāla’ có nghĩa là một hang động gần với cây Indasāla. Ở đây, chúng ta có thể nói là ‘động Redwood’.

Loại tiếp theo là sự ghép nối mang tính so sánh. ‘So sánh’ thật ra có nghĩa là tương tự ở đây. Ví dụ như ‘có màu như vàng’. ‘Có màu như vàng’ có nghĩa là có màu sắc tương tự như màu của vàng.

Rồi có sự ghép nối mang tính số đông. Chúng ta có ví dụ của ‘cái hồ sen’. Có thể có những loại hoa khác trong hồ nữa. Nhưng vì hầu hết chúng là hoa sen, cho nên chúng ta nói là hồ sen. Trong các tài liệu kinh sách có ghi ‘làng Brahmana’, tức là làng của những người bà-la-môn. Trong làng, hầu hết mọi người là bà-la-môn (Brahmana), nhưng cũng có những hạng người khác nữa.

Cuối cùng, chúng ta có sự ghép nối mang tính đặc trưng. Điều đó có nghĩa là một cái gì đó đặc biệt về vật đó. Ví dụ như ‘vòng tay ngọc ru-bi’. Trong tài liệu này ghi là ‘chiếc nhẫn kim cương’, nhưng từ Pāli có nghĩa là vòng tay, chứ không phải là chiếc nhẫn. Cho nên, ‘vòng tay ngọc ru-bi’ là đúng.

Phần chú thích số 11<sup>1</sup> có một chút vấn đề liên quan đến việc chuyển ngữ. Đối với sự ghép nối mang tính số đông, ví dụ về ‘làng Padumassara-Brahman’ được nêu ra ở đây. ‘Padumassara’ là một từ và ‘Brahman’ là một từ khác. Chúng không phải là một từ ghép. Chúng là hai từ riêng biệt. ‘Padumassara’ có nghĩa là hồ sen. ‘Làng Brahman’ có nghĩa là làng của các Brahma. Đây là hai ví dụ. Dịch giả<sup>2</sup> đã nhầm lẫn ở đây.

<sup>1</sup> ND: Phần chú thích này chỉ có trong TPOP-BN, không có trong TTD-TH.

<sup>2</sup> ND: Ngài Nāṇamoli.

Đây là những loại khái niệm khác nhau được giảng trong Chánh Tạng, Sớ Giải và cũng được dạy bởi các giáo thọ sư. Theo giáo lý Thắng Pháp (Abhidhamma), các khái niệm không có ba giai đoạn tồn tại. Chúng ta không thể nói rằng một khái niệm là có thời gian. Nó không có tồn tại, tức là không có thực tại. Nó chỉ tồn tại trong tâm trí của chúng ta.

Điều này có lẽ tương tự như việc các nhà hóa học nói rằng nước thật ra là không có, mà chẳng qua là sự kết hợp của hai nguyên tố. Theo Hóa học thì không có nước, mà chỉ có oxygen và hydrogen. Như vậy, nước chỉ là một khái niệm. Hydrogen và oxygen là những sự thật tuyệt đối theo Hóa học. Theo Hóa học, nước không có sự hiện hữu của chính nó. Nó chỉ là sự kết hợp của hai nguyên tố. Cũng theo cách đó, đàn ông hay đàn bà không có sự tồn tại thật sự. Họ chỉ tồn tại trong tâm trí của con người.

Trong phần chú thích số 12 có nói: “Khái niệm là pháp (Dhamma) không có bản chất cá nhân.” Chúng ta không thể nói rằng khái niệm có bản chất cá nhân này, đặc tính này hay bản chất cá nhân đó, đặc tính đó. Chúng chỉ là những khái niệm. Chúng chỉ tồn tại trong tâm trí của chúng ta. Chúng không phải là sự thật chân đế. Đây là những khái niệm.

Chúng ta phải hiểu hai loại sự thật – sự thật chế định và sự thật chân đế. Ở mức chế định, chúng ta sử dụng những từ diễn đạt những khái niệm như đàn ông, phụ nữ, cái bàn, cái nhà. Ở mức chân đế, chúng ta dùng những từ như tâm, xúc, thọ và vân vân. Có hai loại sự thật, sự thật chế định và sự thật chân đế. ‘Sự thật chế định’ được gọi là paññatti trong Pāli. Nó có nhiều phân loại. Danh chế định và vật chế định là hai phân loại chính. Tất cả những gì

chúng ta thấy xung quanh mình, bao gồm cả chúng ta, là khái niệm. Những thứ mà chúng ta và các vật khác được cấu thành nên từ chúng, những thứ mà chúng ta được tạo thành nên từ chúng, là những sự thật chân đế. Ngũ uẩn là sự thật chân đế, nhưng đàn ông hoặc phụ nữ thì không phải là sự thật chân đế, mà là sự thật chế định. Đây là những loại khái niệm khác nhau được giảng dạy trong Thắng Pháp (Abhidhamma).

Học viên: Có thể có bao nhiêu khái niệm khác nữa về pháp vô vi? Có lẽ không có nhiều lắm phải không ạ?

Giảng sư: Sự đoạn diệt, Níp-bàn (Nibbāna), bất tử – mọi thứ chỉ cho Níp-bàn (Nibbāna). Chúng ta phải hiểu rằng pháp vô vi và pháp siêu thế là khác nhau. Có nhiều loại tâm thuộc vào tầng mức siêu thế như tâm Đạo và tâm Quả. Mặc dầu chúng là siêu thế, nhưng chúng vẫn là hữu vi. Chúng cần có duyên hoặc điều kiện để sanh khởi. Chúng không phải là vô vi mặc dầu chúng bất pháp vô vi làm đối tượng, pháp vô vi tức là Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh. Cho nên, nếu chúng ta muốn đưa ra nhiều ví dụ hơn nữa, chúng ta phải tìm những tên gọi khác dành cho Níp-bàn (Nibbāna), ví dụ như sự biến mất khổ đau, sự đoạn tận các lậu hoặc, những tên gọi như vậy.

### 3. Thân Hành Niệm

Bây giờ, chúng ta đi đến phần tiếp theo: Thân Hành Niệm. Nó bắt đầu với câu trích dẫn từ các bài Kinh (sutta) mà Đức Phật ca ngợi việc thực hành Thân Hành Niệm. “Này các tỳ-kheo, có một pháp khi được phát triển, được tu tập và được thực hành đi lại nhiều lần, nó (sẽ) dẫn đến cảm giác khấn thiết cao tột, dẫn đến lợi ích tối thượng, dẫn đến sự đoạn tuyệt tối thượng của những ràng buộc, dẫn đến sự

chánh niệm và nhận biết tối thượng, dẫn đến sự chứng đạt tri kiến, dẫn đến đời sống an lạc thực tại, dẫn đến sự chứng ngộ quả của minh và giải thoát. Pháp đó là gì? Đó là Thân Hành Niệm.”<sup>1</sup>

Rồi có một câu trích từ một bài Kinh (sutta) khác: “Này các tỳ-kheo, những người tận hưởng Thân Hành Niệm là những người tận hưởng bất tử; những người không tận hưởng Thân Hành Niệm là những người không tận hưởng bất tử.”<sup>2</sup>

Điều này thật ra có nghĩa là khi các hành giả thực hành Thân Hành Niệm, họ không dừng lại chỉ ở Thân Hành Niệm. Sau khi thực hành Thân Hành Niệm, họ thực hành thiền quán (vipassanā). Đó là lý do tại sao các hành giả được gọi là tận hưởng bất tử hay Níp-bàn (Nibbāna).

“Những người đã tận hưởng Thân Hành Niệm là những người đã tận hưởng bất tử; những người chưa tận hưởng... Những người đã hờ hững... Những người đã không hờ hững... Những người đã bỏ lỡ... Những người đã tìm thấy Thân Hành Niệm là những người đã tìm thấy bất tử.’ Và rồi nó được miêu tả trong mười bốn phần trong đoạn văn bắt đầu với: ‘Và, này các tỳ-kheo, Thân Hành Niệm với quả to lớn, với lợi ích vô cùng được phát triển, được tu tập và được thực hành đi lại nhiều lần như thế nào?’

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ-kheo, có một pháp này, được tu tập, được làm cho sung mãn đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn khỏi các khổ ách, chánh niệm tinh giác, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú, đưa đến chứng ngộ minh và giải thoát. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm” trong đoạn văn số 42.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hỡi các tỳ-kheo, ai thường thức thân hành niệm người ấy ném vị bất tử, ai không thường thức thân hành niệm người ấy không được ném vị bất tử” trong đoạn văn số 42.

Ở đây, này các tỳ-kheo, vị tu sĩ sau khi đi vào rừng’...<sup>1</sup> và vân vân.

Đây là những lời tuyên thuyết của Đức Phật ca ngợi Thân Hành Niệm. Chúng ta không nên hiểu rằng chỉ có Thân Hành Niệm là tốt nhất. Có những loại thiền khác nữa. Chúng ta đã học qua nhiều loại thiền. Bất kỳ loại thiền nào, nếu chúng ta thực hành một cách đúng đắn và thích đáng, đều sẽ đưa đến sự chứng đạt bất tử, tức là sự chứng đắc Níp-bàn (Nibbāna).

Nếu chúng ta chỉ ghi nhận lời tuyên thuyết này, chúng ta có lẽ muốn nói rằng chỉ có Thân Hành Niệm là pháp duy nhất để thực hành, chứ không phải những loại thiền khác, vì ở đây, Đức Phật đã nói rằng những ai tận hưởng Thân Hành Niệm thì tận hưởng bất tử. Thật ra, mọi loại thiền, thậm chí thiền chỉ tịnh (samatha) khi được dùng làm nền cho thiền minh sát (vipassanā) cũng có thể giúp mọi người chứng đạt sự giác ngộ. Bất kỳ loại thiền gì cũng tốt cho việc thực hành.

Thân Hành Niệm được miêu tả bao gồm trong mười bốn phần trong bài kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhānasutta). Có bốn niệm xứ. Chúng là thân niệm xứ, thọ niệm xứ, tâm niệm xứ và pháp niệm xứ.

Thân niệm xứ được miêu tả bao gồm trong mười bốn phần trong bài kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhānasutta).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Hỡi các tỳ kheo, ai thường thức thân hành niệm người ấy ném vị bất tử, ai không thường thức thân hành niệm người ấy không được ném vị bất tử. Trong quá khứ, những ai đã ném vị bất tử đều đã thường thức thân hành niệm. Những ai đã được pháp thân hành niệm, chính họ đã tìm thấy bất tử’. Pháp này đã được mô tả trong 14 phần trong đoạn kinh bắt đầu như sau: ‘Này các tỳ kheo, thế nào là thân hành niệm được tu tập, được làm cho sung mãn có quả báo lớn, có lợi lạc lớn? Ở đây, này tỳ kheo, vị tỳ kheo đi đến khu rừng...’” trong đoạn văn số 42.

Tất cả chúng có thể được gọi là Thân Hành Niệm. Một vài phần hoặc một vài loại thiền có tên gọi riêng của chúng. Ví dụ, có thiền niệm hơi thở. Phần này của bài kinh (sutta) được gọi là ‘niệm hơi thở’ (ānāpānassati). Chúng ta không gọi nó là Thân Hành Niệm (kāyagātasati). Niệm thân bao gồm cả mười bốn phần này – hơi thở, các đại oai nghi, các tiểu oai nghi, 32 thể trước (Chúng ta sẽ học về chúng), tứ đại, và chín loại thiền về xác chết. Tất cả những loại này được miêu tả dưới đầu đề niệm thân.

“Và nó được miêu tả bao gồm trong mười bốn phần trong đoạn văn bắt đầu với: ‘Và, này các tỳ-kheo, Thân Hành Niệm với quả to lớn, với lợi ích vô cùng được phát triển, được tu tập và được thực hành đi lại nhiều lần như thế nào?’”<sup>1</sup> Nguồn được trích dẫn là Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya). Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhānasutta) có thể được tìm thấy trong hai nơi: Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) và Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya). Kinh Đại Niệm Xứ xuất hiện hai lần trong Tam Tạng (Tipiṭaka).

Chúng ta có “tức là, các phần về hơi thở, về các oai nghi, về bốn sự tỉnh giác, về chú tâm hướng đến sự uế trước (Đây là phần về 32 thể trước của cơ thể), về chú tâm hướng đến tứ đại, và về chín loại quán niệm tử thi.”<sup>2</sup>

“Ở đây, ba phần, tức là phần về các oai nghi, về bốn sự tỉnh giác, và về chú tâm hướng đến tứ đại, như chúng được trình bày (trong bài kinh (sutta) đó) là bàn về hay có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Pháp này đã được mô tả trong 14 phần trong đoạn kinh bắt đầu như sau: ‘Này các tỳ kheo, thế nào là thân hành niệm được tu tập, được làm cho sung mãn có quả báo lớn, có lợi lạc lớn?’” trong đoạn văn số 42.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đó là những chương nói về hơi thở, về thể ngũ, về các loại tỉnh giác, về pháp quán bất tịnh, quán tứ đại, và về chín pháp quán tử thi trên nghĩa địa” trong đoạn văn số 42.



liên quan đến minh sát.”<sup>1</sup> Chúng bàn về hay có liên quan đến thiền minh sát (vipassanā), phần về các oai nghi, phần về bốn loại tỉnh giác, và phần về chú tâm đến tứ đại.

“Rồi chín phần về những quán tưởng nghĩa trang, như được trình bày ở đó, bàn về hay có liên quan đến giai đoạn đặc biệt của tuệ minh sát, được gọi là Quán Tưởng Sự Nguy Hại.”<sup>2</sup> Thật ra, tôi sẽ gọi là ‘Quán Tưởng Các Tật Lỗi hay Các Khuyết Điểm’, không hẳn là sự nguy hại. Khi chúng ta thực hành thiền quán tưởng nghĩa địa (tức là quán xác chết), chúng ta tìm khuyết điểm hay tật lỗi trong cơ thể của mình. Chúng ta có thể nghĩ rằng thân xác của chúng ta là đẹp, là xinh, là đáng được khao khát. Khi chúng ta thực hành loại thiền này, chúng ta tìm thấy khuyết điểm hay tật lỗi trong cơ thể của mình. Thân xác thì chỉ là một nhóm những vật dơ bẩn kết hợp lại với nhau. Nó là cái gì đó giống như vậy. Cho nên, loại này bàn về hay có liên quan đến thiền minh sát. Lúc ban đầu, nó có thể là thiền chỉ tịnh (samatha), nhưng cuối cùng nó trở thành thiền minh sát (vipassanā).

“Và bất kỳ sự phát triển định nào với đề mục thì thể trưng phình, vãn vãn, mà có thể được hàm ý ở đó thì đã được giải thích trong Phần Miêu Tả Về Quán Bất Mỹ (Chương VI). Cho nên, chỉ còn hai phần, tức là phần về niệm hơi thở và phần hướng tâm đến sự uể trược như được trình bày ở đó, thì bàn về hoặc có liên quan đến định (‘Định’ ở đây có nghĩa là thiền chỉ tịnh (samatha)).”<sup>3</sup> Theo

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ba đoạn nói về thể ngồi, về bốn loại tỉnh giác và về quán tứ đại, thuộc tuệ” trong đoạn văn số 43.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chín đoạn về quán nghĩa địa đề cập đến giai đoạn đặc biệt của tuệ gọi là quán nguy hiểm” trong đoạn văn số 43.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và bất cứ sự tu tập định nào đối với thì thể phình trưng, v.v... Bao hàm ở đây, đều được giải thích trong phần Quán Bất

sự trình bày này thì các phần về thiền niệm hơi thở và về thiền quán sự uế trược là thiền chỉ (samatha). Chúng được xem và được phân tích là thiền chỉ (samatha) trong Thanh Tịnh Đạo (Visudhimagga). “Trong hai phần này, phần về thiền niệm hơi thở là một đề tài thiền riêng biệt, có tên gọi là Niệm Hơi Thở.”<sup>1</sup> Phần này sẽ được trình bày sau.

“Thân Hành Niệm ở đây là muốn nói đến 32 thể trược.”<sup>2</sup> Theo loại thiền này thì có 32 thể trược. Người nhân loại chúng ta được tạo thành bởi 32 phần. Khi chúng ta thực hành loại thiền này, chúng ta cố gắng ghi nhận 32 phần này là uế trược và vân vân. Mục đích là để từ bỏ sự dính mắc vào thân xác của mình cũng như sự dính mắc vào thân xác của những người khác.

Ba mươi hai thể trược của cơ thể được trình bày ở đây. “Lại nữa, này các tỷ-kheo, vị tu sĩ quán niệm thân xác này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống và được chứa đựng bên trong lớp da này là đủ nhiều thứ dơ bẩn như: Trong thân xác này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, dạ dày, thực phẩm chưa tiêu hóa, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, bạch dịch, nước bọt, nước mũi, dầu ở khớp xương, và nước tiểu, với não được bao gồm trong tủy ở phần trình bày này [như vậy chỉ có 31 thể trược].”<sup>3</sup> Trong Chánh Văn chỉ có 31 bộ phận được nhắc

---

Tịnh (chương VI). Vậy chỉ còn hai đoạn thuộc định là đoạn nói về hơi thở và sự hướng tâm đến về góm ghiếc (quán bất tịnh)” trong đoạn văn số 43.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong hai đoạn này, đoạn nói về hơi thở là một niệm đề mục thiền định riêng, gọi là Niệm Hơi Thở” trong đoạn văn số 43.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những gì ở đây muốn nói về thân hành niệm, chính là 32 uế vật” trong đoạn văn số 44.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, này các tỷ kheo, một vị tỷ kheo quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông,

đến, chứ không phải là 32 như chúng ta đã quen thuộc. Bộ phận thiếu đi trong Chánh Văn thì được nhắc đến trong bộ sách Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Bộ sách đó được cho là do ngài Sāriputta thuyết giảng, chứ không phải do Đức Phật.

Tại các quốc gia của chúng tôi, những bộ sách này được bao gồm trong Kinh Điển. Chúng được xem là thuộc vào Chánh Văn. Nhưng các nhà nghiên cứu và phê bình Tây phương lại muốn tách riêng chúng ra – đó là các bộ sách Milinda Vấn Đạo (Milindapañhā), Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) và Đại Điển Giải (Mahāniddeśa). Chúng được gọi là Hậu Kinh Điển. Nhưng tại các quốc gia của chúng tôi, chúng tôi bao gồm chúng vào Chánh Văn vì chúng tôi tin rằng chúng được thuyết giảng trong thời của Đức Phật và rằng Đức Phật đã chấp nhận chúng là đáng tin cậy và xác thực<sup>1</sup>. Cho nên, chúng cũng có giá trị như những lời dạy của Đức Phật. Chúng tôi chỉ cứ xem chúng là thuộc vào thể loại Chánh Văn.

Học viên: Đức Phật có 32 tướng tốt phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Những tướng tốt đó có chút gì tương thích với những bộ phận này không?

Giảng sư: Ồ, không. Những đặc tướng này là các dấu hiệu của một vĩ nhân. Do bởi những đặc tướng này mà các

---

móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tuỷ, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, niêm dịch, mồ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu'. Não được bao gồm trong tuỷ, nên đây ta chỉ thấy có 31 vật' trong đoạn văn số 44.

<sup>1</sup> ND: Theo sự hiểu biết của chúng tôi thì *Milinda Vấn Đạo* (Milindapañhā) không phải được thuyết giảng trong thời Đức Phật còn tại thế.

nhà tiên tri đã kết luận rằng cậu bé này sẽ thành Phật hoặc sẽ thành một vị chuyển luân vương. Điều được ghi nhận là những đặc tướng này đã được nhắc đến trong các tài liệu cổ xưa trước thời Đức Phật xuất hiện. Cho nên, chúng đã xuất hiện trong các kinh sách của đạo Bà-la-môn hoặc thậm chí trước đó nữa. Họ chỉ lấy ra từ những cuốn sách đó và ghi nhận lại trong các Chánh Văn.

Ba mươi hai bộ phận này là dành cho thiên quán thể trực. Chúng khác với những đặc tướng trên. Như vậy, tất cả những thể trực của xác thân được trình bày ở đây – tóc, lông, và vân vân.

Não thì không được Đức Phật nhắc đến trong các bộ phận của cơ thể. Tuy nhiên, nó lại được nhắc đến trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Các Sớ Giải và các giáo thọ sư cổ xưa có bao gồm nó trong các bộ phận của cơ thể. Các ngài đặt não sau phần và trước mặt. Tức là các ngài đặt não vào ngay giữa phần và mặt.

Trong các bài kinh (sutta), 32 hoặc 31 bộ phận này được phân tích thành các yếu tố. Hai mươi bộ phận đầu tiên cho đến phần hoặc não thì được cho là thuộc vào yếu tố đất. Chúng có nhiều yếu tố đất hơn những yếu tố còn lại. Những bộ phận còn lại thì được cho là thuộc vào yếu tố nước – mật, đàm, mủ và vân vân. Nếu chúng ta thực hành thiền các yếu tố (ND: tức là thiền phân tích tứ đại), thì chúng ta nhìn quán chúng rằng, những bộ phận này thuộc vào yếu tố đất và những bộ phận này thuộc vào yếu tố nước.

Học viên: Tại sao ‘phôi’ (papphāsa) lại được dịch khác nhau trong nhiều tài liệu tiếng Anh khác nhau?<sup>1</sup>

Giảng viên: Điều này khó lắm vì đây là những thuật ngữ y khoa. Chúng ta sẽ thảo luận về chúng sau. Tôi không biết. Chúng ta sẽ tìm hiểu sau. Những tác giả khác nhau dùng những thuật ngữ khác nhau. (Về sau, chúng tôi đã xác định rằng chúng là phôi) Nó là một bộ phận nội tạng của cơ thể. Chúng ta xem là có 32 bộ phận, mặc dầu trong các bài kinh (sutta) thì chỉ có nhắc đến 31 bộ phận mà thôi. Như vậy, chúng ta hãy chấp nhận rằng 32 bộ phận là con số tiêu chuẩn.

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào các phần giải thích. “Thân xác này: thân xác dơ bẩn này được cấu thành từ bốn sắc tứ đại. Đi lên từ các lòng bàn chân: từ các lòng bàn chân trở lên. Đi xuống từ đỉnh tóc: từ điểm cao nhất của tóc trở xuống. Được chứa đựng trong lớp da: được bao bọc quanh bởi lớp da. Quán sát... là đủ thứ dơ bẩn: hành giả nhìn thấy rằng cơ thể này chứa đựng những thứ dơ bẩn bắt đầu với tóc. Như thế nào? Trong thân xác này, có tóc”<sup>2</sup> và vân vân. Loại thiền này được dạy tại mọi tự viện. Các sa-di được dạy là phải tụng đọc 32 thể trước này đi lại nhiều lần.

“Ở đây, ‘có’ có nghĩa là được tìm thấy ở đó. Trong (thân xác) này: trong (thân xác) này vốn được trình bày

<sup>1</sup> ND: Tại đây có cuộc đối thoại giữa giảng sư và học viên về những sự chuyển ngữ khác nhau của từ Pāli ‘papphāsa’ sang tiếng Anh. Chúng tôi mạn phép dịch thoáng.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thân này: là cái thân làm bằng bốn đại chủng này. Dưới từ bàn chân trở lên: từ các gót chân trở lên. Trên cho đến đỉnh tóc xuống: từ phần cao nhất của ngọn tóc đi xuống. Bao bọc bởi da: toàn thể xung quanh được kết thúc bằng da. Chứa đây những vật bất tịnh sai biệt: vị ấy quán sát thân này đầy những bất tịnh thuộc đủ loại bắt đầu là tóc. Quán như thế nào? ‘Trong thân này, có tóc, lông,... nước tiểu’” trong đoạn văn số 45.

rằng ‘Đi lên từ các lòng bàn chân và đi xuống từ đỉnh tóc và được chứa đựng trong lớp da, là đầy những thứ dơ bẩn: Thân xác (kāya): cái xác (sarīra); do nó là cái xác vốn được gọi là ‘thân (kāya)’ bởi nó là sự kết tụ những dơ uế, bởi những thứ uế trước (kucchita) như tóc, vân vân, và hàng trăm thứ bệnh tật bắt đầu với bệnh mắt, có nó là nguồn cội (āya).’<sup>1</sup> Cái xác (ND: từ tiếng Anh được dùng là ‘carcass’), đó có phải là một xác chết không?

Học viên: Thường là như vậy, nhưng không hẳn là như vậy ạ.

Giảng sư: Ở đây, nó không có nghĩa là một xác chết. Ở đây, nó chỉ là một thân xác (sarīra), không cần thiết phải là một xác chết.

Học viên: Nó (carcass) là thứ mà loài chim kên kên ăn thịt. Nó cũng có thể chỉ là một bộ xương.

Giảng sư: Ở đây, nó chỉ là thân xác. Trong Pāli, thuật ngữ đó là ‘kāya’ và ‘kāya’ được định nghĩa bởi một thuật ngữ khác, đó là ‘sarīra’. ‘Sarīra’ là từ đồng nghĩa với ‘kāya’ trong Pāli. Mặc dầu, trong bản dịch tiếng Anh của ngài Ñāṇamoli dùng từ ‘carcass’, nhưng chúng ta nên hiểu nó không có nghĩa là một xác chết. Chúng ta cố gắng nhìn thấy rằng trong thân xác của chúng ta có tóc, lông và vân vân. Chúng ta cố gắng nhìn thấy ra sự kinh tởm của những bộ

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, có nghĩa là được tìm thấy ở đây. Trong thân này, là cái được diễn tả như sau: ‘Dưới từ bàn chân trở lên, trên từ đỉnh tóc trở xuống, và được bao bọc bởi da, là chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt’. Thân: cái xác. Xác người được gọi là thân (kāya) vì đó là nơi tập hợp những dơ uế, vì những vật xấu xa (kucchita) như tóc, v.v... Và trăm thứ bệnh khởi đầu là bệnh về mắt, đều do thân làm nguồn gốc (āya)” trong đoạn văn số 46.

phận này vì những thứ ứ trực như tóc, hàng trăm bệnh tật bắt đầu với bệnh mắt có nó là nguồn cội của chúng.

Thuật ngữ ‘kāya’ được giải thích là một từ ghép, ‘ku’ cộng với ‘āya’. Theo văn phạm Pāli, ‘ku’ cộng với ‘āya’ thành ‘kāya’. ‘Ku’ ở đây có nghĩa là ứ trực hay đáng khinh. ‘Āya’ có nghĩa là nơi chôn hay ở đây có nghĩa là nguồn gốc, tức là nơi chôn của tóc, hàng trăm bệnh tật và vân vân. Đó là lý do tại sao thân xác được gọi là ‘kāya’ trong tiếng Pāli. Đây là sự giải thích của từ đó.

“Không một ai tìm kiếm trong toàn bộ tâm thân dài một trượng này, bắt đầu từ các lòng bàn chân trở lên, bắt đầu từ đỉnh đầu trở xuống, và bắt đầu từ lớp da đi vòng quanh tất cả, mà lại có thể tìm thấy được thậm chí một nguyên tử nhỏ bé nhất được xem là đẹp ở trong nó, như một hạt trân châu, hoặc đá quý, hoặc ngọc bích, hoặc pha lê, hoặc xa cừ; trái lại, chỉ là đủ những thứ hôi thối, ghê tởm, bất tịnh bao gồm tóc, lông và những thứ còn lại.”<sup>1</sup>

Khi các bạn muốn thực hành loại thiền này, điều trước tiên các bạn phải làm là tụng đọc đi lại nhiều lần. Các bạn phải học bảy kỹ năng trong việc tu học loại thiền này. Chúng là:

1. Tụng đọc ra ngôn từ,
2. Tụng đọc trong tâm,
3. Biết theo màu sắc,
4. Biết theo hình dáng,
5. Biết theo phương hướng,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khấp thân thể hơn một thước này, từ gót chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, và từ khắp nơi trên da, không ai đã từng tìm được một chút gì đẹp đẽ, dù chỉ bằng hạt bụi, chẳng hạn chút ngọc trai, ngọc bích, pha lê, xa cừ, trái lại, chỉ tìm thấy đủ thứ hôi hám ghê tởm bất tịnh là tóc, lông... nước tiểu” trong đoạn văn số 47.

6. Biết theo địa điểm, và
7. Biết theo giới hạn.

Các bạn phải hiểu tất cả 32 thể trước này theo hay thông qua những khía cạnh này. Trước hết, các bạn học thuộc lòng những từ này – tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân và vân vân.

Học viên: Tôi đã tìm ra được định nghĩa của từ tiếng Anh ‘carcass’. Nghĩa thứ nhất là xác chết của một con vật. Nghĩa thứ hai là thân xác của một chúng sanh.

Giảng viên: Nghĩa thứ hai là ý nghĩa muốn nói đến ở đây.

Như vậy, điều trước tiên chúng ta phải làm là tụng đọc. “Thậm chí nếu hành giả là một vị thông thuộc Tam Tạng (Tipitaka), việc tụng đọc ra lời vẫn phải được tiến hành tại lúc chú ý đến đề mục.”<sup>1</sup> Mặc dầu thậm chí các bạn rất quen thuộc với ba tạng kinh điển (Piṭaka), các bạn vẫn phải tụng đọc.

“Vì đề mục thiền chỉ có thể trở nên rõ ràng đối với một vài người thông qua sự tụng đọc, giống như trường hợp của hai vị trưởng lão học đề mục thiền từ trưởng lão Mahādeva tại vùng đồi núi (Malaya). Khi được hỏi về 32 thể trước, (trưởng lão) đã trả lời: ‘Tụng đọc (những thuật ngữ) này trong bốn tháng’.”<sup>2</sup> Các bạn tụng đọc 32 thể trước trong bốn tháng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dù hành giả có là Tam Tạng pháp sư đi nữa, sự thuộc lòng từ ngữ vẫn phải học khi bắt đầu chú ý đến đề mục” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì đề mục chỉ trở thành rõ rệt cho vị ấy nhờ học thuộc lòng, như đối với hai vị thượng toạ học đề mục này với trưởng lão Mahādeva ở xứ đồi (Malaya). Khi hai vị này xin Trưởng lão một đề mục



“Mặc dầu một vị đã thông thuộc hai tạng và một vị thông thuộc ba tạng (pitaka)”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là các vị biết hai tạng và ba tạng (pitaka). Tức là các vị là những vị thông suốt và hiểu biết. Nhưng vị trưởng lão này đã hướng dẫn họ phải tụng đọc 32 thể trực. Thật ra là các vị đã học và biết 32 thể trực này rồi, nhưng các vị vẫn tuân theo sự khuyên dạy của vị trưởng lão. “Mặc dầu các vị đã thông thuộc các tạng kinh điển (một vị hai tạng và một vị ba tạng), nhưng phải đến cuối bốn tháng sau khi tụng đọc đề mục, các vị mới trở thành các bậc Thánh Nhập Lưu.”<sup>2</sup> Thật ra, nó có nghĩa là các ngài đã tụng đọc 32 thể trực và đã trở thành các bậc Thánh Nhập Lưu.

Các ngài trở thành các bậc Thánh Nhập Lưu không phải chỉ do việc tụng đọc. Trước hết, các ngài tụng đọc. Rồi các ngài quán tưởng mỗi bộ phận là uế trực hoặc dơ bẩn. Rồi các ngài phát triển hay tu tập thiền minh sát (vipassanā) trên đó. Nếu không có thiền minh sát (vipassanā) thì không thể có đạo quả Nhập Lưu. Mặc dầu ở đây ghi chép lại là các ngài chỉ tụng đọc và trở thành các bậc Nhập Lưu (Sotāpanna), nhưng chúng ta phải hiểu việc đó không phải là như vậy. Trong bốn tháng, các ngài tụng đọc đề mục đi lại nhiều lần. Rồi các ngài đạt được quang tướng và vân vân. Rồi các ngài đã trở thành các vị Thánh Nhập Lưu (Sotāpanna) sau khi thực hành thiền minh sát (vipassanā) trên đề mục. Nếu không thực hành thiền minh sát (vipassanā) thì không thể có đạo quả Nhập Lưu.

---

thiền quán, Trưởng lão đã cho bản văn 32 uế vật, bảo: ‘Hãy học chỉ một cái này trong bốn tháng’” trong đoạn văn số 49.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù hai vị này người thì thông hai tạng, người thông ba tạng” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù hai vị này người thì thông hai tạng, người thông ba tạng, vậy mà bốn tháng sau họ mới chứng quả dự lưu nhờ tụng đọc” trong đoạn văn số 49.

“Với sự hiểu biết đúng đắn [lời kinh]”<sup>1</sup> – đây không phải là sự chuyên ngữ (đúng) của từ Pāli. Thuật ngữ Pāli là ‘*padakkhiṇaggāhitā*’, tức là “do các vị tuân theo lời khuyên dạy với sự tôn kính”. ‘*Padakkhiṇaggāhitā*’ có nghĩa là ‘tiếp nhận với sự tôn kính’. Đây là hai vị tu sĩ thông thuộc (kinh điển). Nhưng khi vị thầy của các vị dạy rằng: “Các ông hãy tụng đọc 32 thẻ trước trong vòng bốn tháng”, các vị đã không nói lại rằng mình đã học thuộc đề mục đó rồi hoặc rằng mình không cần tụng đọc nó nữa. Các vị quá tôn kính vị thầy nên đã không từ chối lời dạy của thầy. Cho nên, làm theo lời hướng dẫn của vị thầy với lòng tôn kính, các vị đã tụng đọc trong vòng bốn tháng và các ngài đã trở thành các bậc Thánh Nhập Lưu trong thời gian đó. ‘Với sự hiểu biết đúng đắn [lời kinh]’ không phải là sự chuyên ngữ đúng của từ Pāli.

“Bây giờ, khi hành giả tụng đọc, vị đó nên chia chúng ra thành từng nhóm, tức là nhóm có năm bộ phận như tóc, lông, móng, răng, da, và rồi các nhóm khác vân vân, và tụng đọc theo chiều xuôi và theo chiều ngược.”<sup>2</sup> Các bạn có thể nhìn vào những bản phát tay. Tôi phải mất một tiếng rưỡi đồng hồ để đánh máy chúng đấy.

Phần đầu là 32 thẻ trước. Tóc, lông, móng, răng và da là nhóm đầu tiên với da là cuối cùng. Nhóm tiếp theo bao gồm thịt, gân, xương, tủy và thận. Đây là nhóm bao gồm năm bộ phận, kết thúc với thận. Rồi có nhóm năm kết thúc với phổi. Sau đó là có nhóm kết thúc với não. Và rồi có nhóm gồm có sáu bộ phận, kết thúc với mỡ. Nhóm cuối cùng có sáu, kết thúc với nước tiểu. Ba mươi hai thẻ trước

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hiểu rõ bản văn” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi học, nên chia từng nhóm năm ‘tóc, lông’. Và sau khi đọc ‘tóc, lông, móng, răng, da’, hãy đọc ngược lại ‘da, răng, móng, lông, tóc’” trong đoạn văn số 50.

được chia thành các nhóm gồm có năm, năm, năm, năm, sáu và sáu bộ phận. Sự tụng đọc nên được thực hiện theo cách này.

Có một tài liệu khác, tức là một Sớ Giải khác được viết bởi cùng tác giả (ND: tức là ngài Buddhaghosa). Đó là Sớ Giải của bộ sách Thắng Pháp (Abhidhamma) thứ hai. Trong bộ sách thứ hai của Thắng Pháp (Abhidhamma), có nhắc đến bốn nền tảng của chánh niệm. Những bộ phận hay những thể trước này cũng được nhắc đến trong đó.

Phần tụng đọc tôi trình bày trong những bản phát tay là sự kết hợp của những điều trình bày được tìm thấy trong cả hai Sớ Giải, tức là trong Thanh Tịnh Đạo và trong Sammohavinodanī. Trong Thanh Tịnh Đạo thì không có nhắc đến việc các bạn phải tụng đọc mỗi nhóm bao nhiêu ngày, cũng không có nhắc đến việc tụng đọc theo chiều thuận và theo chiều nghịch như thế nào, và vân vân. Những điều này lại được nhắc đến trong Sớ Giải kia. Cho nên, tôi kết hợp cả hai tài liệu vào một.

Nó đòi hỏi bao nhiêu ngày? 165 ngày tụng đọc. Như vậy, các bạn phải mất năm tháng rưỡi để tụng đọc ra lời. Loại thiền này sẽ mất nhiều thời gian.

Đối với nhóm thứ nhất, chúng ta tụng: “Tóc, lông, móng, răng, da.” Các bạn tụng đọc theo chiều thuận này trong năm ngày. “Tóc, lông, móng, răng, da”, các bạn tụng như vậy hàng ngàn lần.

Rồi năm ngày tiếp theo, các bạn tụng đọc theo chiều ngược. Các bạn tụng: “Da, răng, móng, lông, tóc; da, răng, móng, lông, tóc.”

Học viên: Chỉ tụng đọc ra lời vậy thôi sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, chỉ tụng đọc ra lời. Nhưng khi các bạn tụng đọc ra lời, các bạn cũng phải biết ý nghĩa của các từ ngữ đó. Ý nghĩa đó phải thấm nhuần trong tâm trí của các bạn. Sau đó mới đến tụng thâm trong tâm. Chỉ việc tụng đọc ra lời sẽ mất hết 165 ngày.

Rồi các bạn phải tụng theo chiều thuận và theo chiều nghịch. Tức là các bạn tụng: “Tóc, lông, móng, răng, da; da, răng, móng, lông, tóc.” Các bạn đi ngược và xuôi, ngược và xuôi trong năm ngày. Như vậy nhóm năm bộ phận kết thúc với da sẽ mất mười lăm ngày.

Tiếp theo là nhóm năm bộ phận kết thúc với thận. Các bạn tụng: “Thịt, gân, xương, tủy, thận” theo chiều thuận trong năm ngày. Tuy nhiên, khi các bạn tụng theo chiều ngược, các bạn không chỉ tụng năm bộ phận này, mà phải bao gồm cả năm bộ phận trước nữa. Tức là đối với nhóm năm này, tụng ngược phải là: “Thận, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.” Nếu các bạn nhìn vào các bảng phát tay, các bạn sẽ thấy các con số (vì gõ đi gõ lại cùng các chữ thì rất tẻ nhạt, thậm chí các con số cũng vậy). Phần tụng đọc của nhóm năm bao gồm thận cho năm ngày cuối là “6, 7, 8, 9, 10, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.”

Rồi sau (khi tụng đọc riêng biệt) hai nhóm năm này, các bạn gom chúng và tụng đọc chúng trong mười lăm ngày. Năm ngày đầu, các bạn tụng 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Đó là theo chiều thuận. Trong năm ngày tiếp theo, các bạn tụng theo chiều ngược 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Trong năm ngày cuối, các bạn tụng đọc theo chiều thuận và theo chiều nghịch 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Như vậy là mười lăm ngày.

Rồi nhóm năm tiếp theo, các bạn tụng 11, 12, 13, 14, 15 trong năm ngày đầu tiên. Rồi các bạn đi theo chiều

ngịch cho đến số 1. Như vậy, các bạn tụng trong năm ngày liên tục 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Trong năm ngày cuối, các bạn tụng theo chiều thuận và theo chiều nghịch.

Sau mỗi nhóm năm, các bạn kết hợp nó với những nhóm năm trước. Như vậy, các bạn kết hợp hai nhóm năm, ba nhóm năm, bốn nhóm năm, năm nhóm chung với nhau, và sáu nhóm chung với nhau. Nếu các bạn thực hành như vậy, nó sẽ mất tổng cộng 165 ngày.

Học viên: Chúng ta phải thực hành như vậy cả ngày hay sao?

Giảng sư: Đó là một câu hỏi khá thú vị. Hầu như là cả ngày. Nếu các bạn là tu sĩ, các bạn phải đi khất thực. Tuy nhiên, các bạn vẫn có thể niệm trong tâm. Các tu sĩ được hướng dẫn hay được chỉ dạy là phải luôn hành thiền khi đi khất thực trong làng hoặc trong thành phố. Nếu vị tu sĩ đi lại mà không có thiền, thì vị đó không được xem là vị tu sĩ có thực hành. Các bạn (phải) đi vào làng hay đi vào thành phố với một loại thiền nào đó. Đôi lúc, các bạn thực hành chánh niệm và đôi lúc, các bạn thực hành loại thiền này. Như vậy, các bạn thực hành hầu như là cả ngày vì đây là sự thực hành tích cực. Không phải là chỉ tụng đọc một vài phút và rồi ngưng.

Đây là cách tụng đọc ra lời. “Việc tụng đọc nên được thực hiện ra lời theo cách này một trăm lần, một ngàn lần, thậm chí một trăm ngàn lần. Vì chính thông qua việc tụng đọc ra lời này, đề mục thiền sẽ trở nên quen thuộc (Nếu các bạn thực hành như vậy 165 ngày thì nó không thể nào là không trở thành quen thuộc), và từ đó, tâm trí sẽ tránh được việc phân tán nơi này nơi kia, các bộ phận sẽ trở nên hiện

rõ và giống như là [các ngón tay của] hai bàn tay đan vào nhau, giống như một hàng những cọc hàng rào.”<sup>1</sup>

“Việc tụng đọc thầm hay đọc trong tâm cũng nên được thực hiện giống như việc tụng đọc to ra lời. Vì việc tụng đọc ra lời là duyên hay làm điều kiện cho việc tụng đọc thầm, và việc tụng đọc thầm là duyên hay làm điều kiện cho việc xuyên thấu vào đặc tính [úế trước].”<sup>2</sup> Khi các bạn tụng đọc đi lại nhiều lần, ấn tượng của sự úế trước sẽ trở nên hiện rõ ra trong tâm trí của mình.

Rồi các bạn phải quán tưởng chúng theo màu sắc. “Màu của tóc, vân vân, nên được định nghĩa hay được ghi nhận rõ.”<sup>3</sup> Nó là màu đen hoặc màu vàng, nâu, và đỏ nữa.

Học viên: Và gần đây, có màu xanh lá cây nữa ạ.

Giảng viên: Đúng vậy, thời nay các bạn có thể làm màu gì cũng được.

Rồi “Về hình dáng: hình dáng của chúng cũng nên được định nghĩa hay được ghi nhận rõ.”<sup>4</sup> Chúng sẽ được giải thích chi tiết về sau.

“Về phương hướng: trong thân xác này, tính từ lỗ rốn trở lên là hướng trên (phần trên của cơ thể), và tính từ lỗ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả phải đọc thuộc lòng như vậy một trăm lần, ngàn lần, hay cả trăm ngàn lần. Vì chính nhờ đọc như vậy mà đề mục thiền định thành quen thuộc, tâm khỏi tán loạn, các phân trở nên rõ rệt như những ngón tay hay như những cọc hàng rào” trong đoạn văn số 56.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự nhắm đọc trong tâm cũng cần thiết như đọc ra tiếng, vì sự đọc thành tiếng là một điều kiện giúp cho sự thuộc lòng trong tâm, và sự nhắm trong tâm là một điều kiện để thâm nhập tính chất bất tịnh” trong đoạn văn số 57.

<sup>3</sup> ND: TDD-TH dịch là: “màu sắc tóc v.v... cần được định rõ” trong đoạn văn số 58.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về hình dáng: hình dáng các vật ấy cũng thế, cần định rõ” trong đoạn văn số 58.

rón trở xuống là hướng dưới (phần dưới của cơ thể).”<sup>1</sup> Lỗ rón được xem là điểm giữa của cơ thể. “Như vậy, phương hướng nên được xác định như vậy: Bộ phận này nằm theo hay thuộc về hướng này.”<sup>2</sup>

“Về địa điểm (tức là nơi chôn của chúng): địa điểm của bộ phận này hoặc của bộ phận kia nên được xác định như vậy: Bộ phận này được thiết lập hay được định vị tại nơi này.”<sup>3</sup>

“Về giới hạn: có hai loại giới hạn, tức là giới hạn tương đồng và giới hạn bất tương đồng. Ở đây, giới hạn tương đồng nên được hiểu như vậy: Bộ phận này được giới hạn hay được ngăn cách ở trên, ở dưới và ở xung quanh bởi cái này.”<sup>4</sup> Cái này được gọi là ‘giới hạn tương đồng’. Nó giống như nói rằng cái tách này được ngăn cách hay được giới hạn bởi cái ấm đun nước ở bên này và nó được ngăn cách hay được giới hạn bởi cái micro ở bên kia. Nó là cái gì đó giống như vậy. Đó được gọi là ‘giới hạn tương đồng’. Giới hạn bất tương đồng là như ví dụ sau: Đây là tóc, chứ không phải lông. Và khi các bạn niệm đến lông, thì các bạn ghi nhận: Đây là lông, chứ không phải tóc. Giới hạn theo cách đó được gọi là ‘giới hạn bất tương đồng’.

‘Bất tương đồng’ ở đây chỉ có nghĩa là ‘không tương đồng’. Nó không có nghĩa là đối nghịch. “Giới hạn bất

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phương hướng: trong thân này, từ rón trở lên gọi là hướng trên, từ rón trở xuống gọi là hướng dưới” trong đoạn văn số 58.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế phương hướng được định rõ như sau: ‘Phần này ở về hướng này’” trong đoạn văn số 58.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định xứ: chỗ ở nhất định của thân phần này hay khác cần định rõ như sau: phần này được an lập ở chỗ này” trong đoạn văn số 58.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giới hạn: có hai cách định giới hạn, là định giới hạn của phần ấy bằng cách nói rõ nó được giới hạn trên dưới, xung quanh bằng cái này” trong đoạn văn số 59.

trung đồng nên được hiểu là sự không được trộn lẫn với nhau theo cách như thế này: Tóc thì không phải là lông, và lông thì không phải là tóc.”<sup>1</sup>

“Khi chỉ dạy kỹ năng trong việc tu học theo bảy cách như vậy, vị thầy nên hiểu biết rằng trong những bài kinh (sutta) cụ thể nào đó, đề mục thiền này được trình bày hay được thuyết giảng dưới quan điểm hay từ cái nhìn về sự uế trước, và trong những bài kinh (sutta) cụ thể khác thì dưới quan điểm hay từ cái nhìn về các yếu tố (tức là tứ đại). Trong bài kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta), nó chỉ được thuyết giảng là sự uế trước.”<sup>2</sup> Thiền về ba mươi hai thể trước của thân xác được trình bày ở đó để phát triển sự cảm nhận về sự uế trước.

“Trong bài kinh Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (Mahā Hatthipadopama Sutta) của Trung Bộ, trong bài kinh Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la (Mahā Rāhulovāda Sutta) của Trung Bộ, và trong bài kinh Giáo Giới Phân Biệt (Dhātuvibhaṅga) của Trung Bộ, nó được thuyết giảng là các yếu tố (tức là tứ đại).”<sup>3</sup> Thật ra, chúng được phân chia thành hai sắc tứ đại. Hai mươi thể trước đầu tiên thuộc về yếu tố đất và những thể trước còn lại thuộc về yếu tố nước. Chúng được nhắc đến ở đó dựa theo các yếu tố (trong tứ đại).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc định bằng cái khác với nó như: tóc không phải là lông, và lông không phải là tóc” trong đoạn văn số 59.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi dạy về thiện xảo trong sự học bằng bảy cách như thế, vị thầy nên biết trong những kinh nào đề mục thiền định này được giảng giải theo quan điểm bất tịnh, và trong kinh nào được giảng giải theo quan điểm bốn đại. Vì trong kinh Đại niệm xứ (D. 22) các phần được trình bày trên khía cạnh bất tịnh” trong đoạn văn số 60.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong kinh Tượng Tích dụ (M. 28), kinh Giáo giới Rahula (M. 62) và Giáo giới phân biệt (M. 140), các phần được trình bày dưới khía cạnh tứ đại” trong đoạn văn số 60.



“Tuy nhiên, trong bài kinh Thân Hành Niệm (Kāyagatāsati Sutta) của Trung Bộ, bốn tầng thiền (jhāna) được thuyết giảng dựa trên (sự tu tập của) vị hành giả, người mà đề mục này hiện ra cho vị đó như là một (kasiṇa) màu sắc.”<sup>1</sup> Khi các bạn thực hành thiền 32 thể trước của thân xác, các bạn không thể chứng đạt nhị thiền và vân vân. Các bạn chỉ có thể chứng đắc sơ thiền. Nhưng trong bài kinh này, bốn tầng thiền (jhāna) lại được nhắc đến. Bốn tầng thiền (jhāna) được nhắc đến vì đối với vị tu sĩ đó, những thể trước này xuất hiện ra là những màu sắc, chứ không phải là những bộ phận của cơ thể. Khi chúng hiện ra là những màu sắc cho vị đó, vị đó tiến hành triển khai thiền kasiṇa màu sắc. Thiền kasiṇa màu sắc có thể đưa đến chứng đắc tất cả bốn hoặc năm tầng thiền. Đó là lý do tại sao ở đây nói “bốn tầng thiền (jhāna) được thuyết giảng dựa trên (sự tu tập của) vị hành giả, người mà đề mục này hiện ra cho vị đó như là một (kasiṇa) màu sắc.”

Trong một vài loại thiền có trình bày rằng, các bạn không nên chú tâm vào màu sắc, đúng không? Nếu các bạn chú tâm vào màu sắc, nó sẽ trở thành thiền kasiṇa màu sắc.

“Ở đây, nó là thiền minh sát khi được thuyết giảng là các yếu tố (tức là tứ đại) và là thiền chỉ tịnh khi được thuyết giảng là sự uế trước.”<sup>2</sup> Nó là thiền minh sát khi được thuyết giảng là các yếu tố (của tứ đại); nếu chúng ta chia nó ra thành hai loại sắc tứ đại và cố gắng quán tưởng trên những sắc tứ đại này, thì nó là thiền minh sát. Nó là thiền chỉ tịnh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên trong kinh Thân hành niệm (M. 119), bốn thiền được giải thích liên hệ đến một vị mà đề mục thiền này đã xuất hiện với vị ấy như một Kasina màu sắc” trong đoạn văn số 60.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây khi giảng đề mục này là tứ đại, thì đó là thiền quán và khi giảng là bất tịnh thì đó là một đề mục về tịnh chỉ” trong đoạn văn số 60.

khi được thuyết giảng là sự ướ trước. Khi các bạn cố gắng nhìn thấy sự ướ trước của các bộ phận, nó là thiên chỉ tịnh.

“Do đó, chỉ có thiên chỉ tịnh (là thích hợp) ở đây.”<sup>1</sup> Trong phần này của luận thư, chỉ có thiên chỉ tịnh được nhắc đến. Chúng ta nên hiểu chủ đề thiên ở đây là thiên chỉ tịnh (samatha).

Tiếp theo, chúng ta có mười kỹ năng giúp cho hay tạo nên sự chú tâm. Tôi nghĩ chúng ta sẽ bàn về chúng vào tuần đến. Chúng ta sẽ nói đến phần niệm hơi thở.

Học viên: Theo truyền thống Trung Quốc thì có những viên ngọc quý được tìm thấy khi các xác thân được thiêu đốt. Trong truyền thống Thượng Tọa Bộ (Theravāda) có chuyện giống như vậy không ạ? Chúng thường được xem là xá-lợi. Tôi không biết nhiều về chuyện này.

Giảng sư: Tại Miến Điện, tro được gom lại và được đặt thờ trong bảo tháp.

Học viên: Đôi lúc, trong tro, còn có những hạt cứng giống như các viên ngọc quý.

Giảng sư: Trong Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda), chỉ có các bậc A-la-hán (Arahant), sau khi thiêu, mới có xá-lợi. Những viên xá-lợi này giống như những viên đá hay những hạt giống nhỏ. Điều được ghi nhận là xá-lợi của các vị A-la-hán (Arahant) thì có kích cỡ lớn hơn xá-lợi của Đức Phật. Xá-lợi của Đức Phật có ba kích cỡ: cỡ hạt mù-tạt, cỡ hạt gạo vỡ, và cỡ hạt đậu. Đây là ba kích cỡ của xá-lợi của Đức Phật. Xá-lợi của các vị A-la-hán được ghi nhận là có kích cỡ lớn hơn xá-lợi của Đức Phật.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do đó ở đây bàn về nó như là một đề mục định” trong đoạn văn số 60.

Hôm nay, chúng ta bắt đầu với mười kỹ năng giúp cho hay tạo nên sự chú tâm. Nhóm những điều hướng dẫn đầu tiên là về sự tụng đọc. Trước hết, chúng ta tụng đọc ra lời và rồi tụng thầm trong tâm. Rồi chúng ta phải nghiên ngẫm về chúng theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, địa điểm, giới hạn. Những khía cạnh này được gọi là ‘bảy kỹ năng trong việc học’. Trước hết, chúng ta phải học chủ đề thiên.

Bây giờ đến mười kỹ năng giúp cho hay tạo nên sự chú tâm. Mười kỹ năng này là: (1) Làm theo trình tự, (2) Không quá nhanh, (3) Không quá chậm, (4) Loại bỏ sự phân tâm, (5) Vượt qua khái niệm, (6) Từ bỏ lần lượt<sup>1</sup>, (7) An trú, (8-10) Ba bài kinh (suttanta).

Trước hết là ‘làm theo trình tự’ – “Từ lúc bắt đầu tụng đọc, phải có sự chú tâm, đi theo thứ tự (của các thể trước) mà không bỏ qua bộ phận nào.”<sup>2</sup> Các bạn phải tụng đọc từ bộ phận 1 đến bộ phận 32 và rồi đi ngược lại từ 32 đến 1. Các bạn không được bỏ qua bộ phận nào khi tụng đọc.

Thứ hai là khi tụng đọc, các bạn không nên thực hiện quá nhanh. Khi các bạn tụng đọc quá nhanh, các bạn sẽ không nhớ được chúng. “Vì cũng như một người bắt đầu một cuộc hành trình dài ba lý<sup>3</sup>, thậm chí nếu ông ta đã từng thực hiện cuộc hành trình này xuôi-ngược một trăm lần nhưng lại không ghi chú những nơi rẽ, những nơi phải tránh né, thì dầu ông ta có thể hoàn thành được cuộc hành trình, nhưng ông ta vẫn phải hỏi cách đến đích.”<sup>4</sup> Chúng ta có thể

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “về sự từ bỏ liên tục” trong đoạn văn số 61.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “là từ khi bắt đầu học thuộc, cần phải chú ý theo dõi thứ tự không bỏ sót” trong đoạn văn số 62.

<sup>3</sup> ND: 1 lý ~ 8 dặm Anh

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì cũng như người khởi hành cuộc hành trình ba dặm, dù vị ấy đã đi về cả trăm lần một cách mau chóng song nếu không

đã đi đến nhiều nơi, nhưng chúng ta vẫn có thể không biết cách hay không biết đường đến đó đặc biệt là khi chúng ta không phải là người lái xe (ND: tài xế). Cho nên, các bạn không nên tụng đọc quá nhanh, để các bạn có thể nhớ được tất cả những bộ phận hay những thể trực.

Thứ ba là không nên tụng đọc quá chậm. Nếu các bạn tụng đọc quá chậm, các bạn sẽ chẳng hoàn thành được sự tụng đọc hay nói cách khác là không đến được đích của sự tụng đọc, giống như một người “đi lang thang dọc đường giữa các hàng cây, giữa các bãi đá, giữa các ao hồ, vân vân, sẽ không hoàn thành cuộc hành trình trong ngày. Cũng vậy, nếu hành giả chú tâm vào chủ đề thiền quá chậm chạp, vị đó sẽ không đến được điểm cuối, nó không đưa đến điểm cuối và nó không trở thành duyên hay điều kiện cho sự xuất chúng”<sup>1</sup>. ‘Duyên hay điều kiện cho sự xuất chúng’ có nghĩa là duyên hay điều kiện cho sự tiến triển. ‘Sự xuất chúng’ ở đây có nghĩa là sự tiến triển trong thiền, bao gồm việc giác ngộ sự thật.

Thuật ngữ Pāli là ‘visesa’. Từ này được dùng nhiều lần để chỉ cho thiền. Nó có nghĩa là một cái gì đó mới mẻ hoặc một cái gì đó đặc biệt. Điều đó có nghĩa là khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta khám phá ra hết điều này đến điều khác. Những khám phá này được gọi là ‘visesa’, tức là đặc biệt. Trước khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta đã không biết (ND: sự đặc biệt) về hơi thở và các thể trực của

---

chú ý những khúc quanh cần tránh hoặc phải theo, thì vị ấy vẫn cứ phải hỏi cách làm sao để đến đích” trong đoạn văn số 63.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cứ lang thang thơ thẩn trong rừng cây, hốc đá, ao hồ, v.v... thì không thể hoàn tất cuộc hành trình trong một ngày mà phải hai ba ngày mới đến đích, cũng vậy, nếu hành giả chú tâm quá lâu trên đề mục, vị ấy không đến được cùng đích, và không thể làm cho đề mục trở nên rõ rệt” trong đoạn văn số 64.

cơ thể. Sau khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta đạt được định (samādhi). Và do đó, chúng ta bắt đầu nhìn nhận sự vật khác đi so với khi chúng ta chưa hành thiền. Những điều này được gọi là ‘những sự xuất chúng’ hay ‘những sự chúng đạt đặc biệt’. Thuật ngữ này sẽ xuất hiện đi lại trong tài liệu này. Ở đây, nó được dịch là ‘sự xuất chúng’.

Rồi chúng ta có việc loại bỏ sự phân tâm. “Hành giả phải gạt đi [ý muốn] từ bỏ đề mục và [ý muốn] để tâm phân tán trong những đối tượng bên ngoài.”<sup>1</sup> Như vậy, hành giả phải chú tâm vào các bộ phận của cơ thể và không để tâm phân tán đến những đối tượng khác. Khi tâm trí thường bị phân tán, hành giả sẽ không đạt đến giai đoạn giác ngộ. Ở đây, nó được so sánh với một người đang đi trên một bờ vực rộng chỉ có một foot<sup>2</sup>. Ông ta phải hết sức cẩn thận và phải không được phân tâm, vì nếu ông ta bị phân tâm, ông ta sẽ rơi khỏi bờ vực và sẽ chết. “Cho nên, ông ta phải chú tâm đến việc từ bỏ sự phân tâm.”<sup>3</sup>

“Đối với việc vượt qua khái niệm: khái niệm [danh chế định] bắt đầu với ‘tóc, lông’ này phải nên được vượt qua và tâm trí nên được thiết lập trên [khía cạnh] ‘uế trước’.”<sup>4</sup> Vào lúc đầu, chúng ta không thể tránh được các khái niệm vì chúng ta sống trong thế giới chế định. Cho nên, chúng ta phải dùng các từ ngữ chế định như tóc, lông và vân vân. Vào lúc đầu, chúng ta sẽ nhìn thấy tóc, lông, móng, răng, da, vốn được gọi là ‘các khái niệm’. Nhưng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả phải tránh đi ra ngoài đề mục thiền và để tâm bị phân tán trong những đối tượng bên ngoài” trong đoạn văn số 65.

<sup>2</sup> ND: 1 foot = 0.3048 m

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch câu văn này.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự vượt qua khái niệm: khái niệm danh từ, bắt đầu bằng ‘tóc, lông’ cần phải được vượt qua, và ý thức cần được an trú ở khía cạnh ‘bất tịnh’ ghê tởm của nó” trong đoạn văn số 66.

chúng ta phải vượt qua, chúng ta phải vượt lên trên chế định, vượt lên trên các khái niệm. Nếu chúng ta chỉ thấy tóc, lông, móng, răng, da và vân vân, nếu chúng ta chỉ thấy hình ảnh hoặc sự hiển thị của những bộ phận này, chúng ta sẽ không chứng đạt được cái ý tưởng rằng chúng là uế trước. Mục đích của loại thiền này là làm kích hoạt hoặc làm khơi dậy sự ghê tởm đối với các bộ phận này. Cho nên, chúng ta phải vượt qua khái niệm tóc, lông và vân vân. Khi một người bắt đầu hành thiền và sau một thời gian, có đủ sự tập trung, vị đó sẽ có thể vượt qua khái niệm và thiết lập tâm trí của mình vào sự ghê tởm của các bộ phận. Chúng ta phải đạt đến sự ghê tởm của các bộ phận, chứ không phải chỉ dừng lại tại các bộ phận. Không phải chỉ biết tên gọi của các bộ phận hay chúng là gì như các sinh viên y khoa, mà chúng ta phải cố gắng thấy được sự ghê tởm của chúng.

Rồi tiếp theo là việc từ bỏ lần lượt. “Trong quá trình chú tâm, hành giả cuối cùng nên bỏ rơi đi những bộ phận nào mà không hiện rõ ra cho mình.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là những bộ phận không xuất hiện rõ trong tâm trí của người đó, những bộ phận mà ông ta không thấy rõ trong tâm trí của mình. Mặc dầu hành giả cố gắng nhìn thấy rõ ràng tất cả các bộ phận, nhưng một vài trong số chúng có thể không hiện rõ ra cho ông ta hoặc ông ta có thể không nhìn thấy chúng rõ ràng. Trong quá trình chú tâm, vị đó cuối cùng nên bỏ rơi đi những bộ phận nào mà không hiện rõ ra cho vị đó.

“Vì khi một người sơ cơ (tức là người mới bắt đầu thực hành) chú tâm vào tóc, thì sự chú tâm của ông ta tiếp

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi chú tâm, hành giả cuối cùng nên bỏ ra ngoài những phần nào không hiện rõ” trong đoạn văn số 67.

diễn cho đến khi nó đi đến bộ phận cuối cùng.”<sup>1</sup> Vì ông ta đã quen thuộc với 32 thể trước (ông ta tụng đọc và lưu tâm), thì tâm trí của ông ta đi đến bộ phận cuối và rồi đi ngược, đi xuôi. Nhưng một vài bộ phận có thể không xuất hiện rõ ràng trong tâm trí của ông ta. Ông ta nên bỏ rơi đi những bộ phận mà không xuất hiện rõ ràng trong tâm trí của mình. Ông ta phải chỉ giữ lại những bộ phận mà hiện rõ ra cho mình. Đây được gọi là ‘sự từ bỏ lần lượt’. Như vậy, ông ta bỏ rơi bộ phận này sau bộ phận khác cho đến khi ông ta đi đến bộ phận cuối.

“Khi vị đó duy trì sự chú tâm như vậy, một vài bộ phận xuất hiện (rõ) ra cho vị đó và những bộ phận khác thì không. Rồi vị đó nên tiếp tục chú tâm vào những bộ phận xuất hiện rõ cho đến khi chỉ còn hai bộ phận và rồi chỉ chú tâm vào bộ phận rõ hơn.”<sup>2</sup> Vị đó bỏ rơi chúng, từng bộ phận một, cho đến khi chỉ còn hai bộ phận mà xuất hiện rõ nhất. Rồi vị đó cố tìm xem bộ phận nào rõ hơn trong số hai bộ phận còn lại. “Vị đó nên làm khơi dậy sự định tâm (tức là sự an trú định) bằng cách chú tâm đi, chú tâm lại vào bộ phận mà xuất hiện rõ nhất đó.”<sup>3</sup> Cuối cùng, vị đó chỉ còn chú tâm vào một bộ phận mà hiện rõ nhất đối với mình.

Rồi một ví dụ được trình bày ở đây với 32 cây dứa, một con khỉ và vân vân. Một ví dụ khác nữa được trình bày trong đoạn văn 70. Một tu sĩ đi khát thực ở khu vực có 32

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một người mới tu tập chú tâm đến tóc, sự chú ý của vị ấy tiếp tục đi đến những phần khác cho đến cuối cùng” trong đoạn văn số 67.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi vị ấy cứ tiếp tục chú tâm như vậy, thì một số phần hiện rõ còn một số không rõ. Hành giả nên tiếp tục chú tâm trên những phần hiện rõ cho đến khi có một cái rõ nhất” trong đoạn văn số 67.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “khơi dậy sự xác định bằng cách chú tâm nhiều lần trên cùng một phần đã hiện rõ như thế” trong đoạn văn số 67.

gia đình hay 32 ngôi nhà. ‘Vị dùng thực phẩm khát thực’<sup>1</sup> chỉ đơn giản có nghĩa là vị tu sĩ đi khát thực. Hầu hết các tu sĩ vào thời cổ xưa, và thậm chí ngày nay, đi bát vào mỗi buổi sáng. Vị tu sĩ như vậy được gọi là ‘vị dùng thực phẩm khát thực’. Thật ra, cho dầu vị tu sĩ dùng vật thực do cư sĩ mang lại chùa dâng cúng hay vị đó đi vào làng khát thực, thì vị đó vẫn là dùng thực phẩm khát thực. Cho nên, mỗi vị tu sĩ là người dùng thực phẩm khát thực. Nhưng ở đây, ‘vị dùng thực phẩm khát thực’ thật sự có nghĩa là vị tu sĩ đi khát thực.

Tôi không muốn dùng từ ‘xin’ vì các tu sĩ không xin. Thuật ngữ Pāli ‘bhikkhu’ có nghĩa là người đi xin. Ở đây ‘xin’ có nghĩa là đi quanh làng một cách im lặng. Bất kỳ cái gì được dâng cúng hay trao tặng cho vị tu sĩ, vị đó chỉ nhận thôi. Vị đó không nói là “Hãy cho tôi thực phẩm” hay cái gì đó như vậy. Các tu sĩ không được phép làm như vậy. Cho nên, ‘vị dùng thực phẩm khát thực’ có nghĩa là vị tu sĩ đi khát thực trong làng hằng ngày.

Như vậy, vị đó có thể đi vào ngôi làng mà có 32 gia đình. Vị đó có thể nhận được hai phần vật thực tại nhà thứ nhất. Cho nên, vị đó sẽ bỏ qua một ngôi nhà. Nếu vị đó nhận được ba phần tại một ngôi nhà, thì vị đó sẽ bỏ qua hai ngôi nhà và vân vân. Vào ngày thứ ba, vị đó nhận được đầy bát tại ngôi nhà thứ nhất. Cho nên, vị đó sẽ không đi xa thêm nữa. Vị đó sẽ đi đến sảnh thọ thực và dùng vật thực. Đó là ví dụ. Cũng theo cách này, hành giả phải tụng niệm và quán tưởng tất cả 32 thể trực và bỏ rơi từng bộ phận một, bộ phận mà không hiện rõ ra cho ông ta.

Trong đoạn văn 71, chúng ta có ứng dụng của ví dụ này. “Ba mươi hai thể trực thì giống như ngôi làng với 32

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “người ăn đồ khát thực” trong đoạn văn số 70.



hộ gia đình. Hành giả thì giống như vị dùng thực phẩm khát thực. Công việc chuẩn bị của hành giả thì giống như việc vị dùng thực phẩm khát thực đi đến sống gần làng.”<sup>1</sup> Thật ra, đây phải nên dịch là ‘việc (vị dùng thực phẩm khát thực) sống gần làng’ hoặc ‘việc (vị dùng thực phẩm khát thực) sống phụ thuộc vào ngôi làng’.

Chúng ta nên nói như thế nào cho tình huống này? Tôi sống trong một tự viện, nhưng tôi dựa vào ngôi làng này để kiếm vật thực. Chúng ta nên nói như thế nào?

Học viên: Nương tựa?

Giảng sư: Đúng vậy, nương tựa. “Nương tựa vào sự hỗ trợ của ngôi làng”.

Rồi kỹ năng thứ bảy là sự an trú định. ‘An trú định’ có nghĩa là thiền (jhāna). An trú định vào từng bộ phận một, có tổng cộng 32 bộ phận. Nắm bắt một bộ phận và thực hành thiền với bộ phận đó, các bạn có thể chứng đắc thiền (jhāna). “Rồi chú ý ở đây là như thế này: chúng ta nên hiểu rằng sự quán tưởng trong mỗi một bộ phận mang lại an trú định.”<sup>2</sup> Như vậy, các bạn có thể có 32 loại thiền (jhāna) nếu các bạn bắt từng bộ phận từng lúc một. Giả sử các bạn bắt tóc làm đối tượng. Các bạn thực hành thiền và chứng đắc thiền (jhāna). Rồi các bạn có thể bắt lông làm đối tượng hành thiền. Rồi các bạn hành thiền với đối tượng đó và các bạn có thể chứng đắc thiền (jhāna). Cuối phần này, chúng ta có câu chuyện về vị tu sĩ đã chứng đắc thiền, quán tưởng trên cả 32 bộ phận.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “32 uế vật cũng như khu làng có 32 nhà. Hành giả ví như người ăn đồ khát thực. Công việc chú ý ban sơ của vị ấy ví như hiền giả đi đến sống gần làng” trong đoạn văn 71.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây muốn nói, phải được hiểu là định phát sinh trong mỗi một phần” trong đoạn văn số 72.

Và ba bài kinh (suttanta) – hành giả phải nghiên cứu ba bài kinh (sutta) này. Chúng nằm trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka), tức là những bài kinh về sự chứng đắc cao hơn về mặt tâm linh (Đây là một bài kinh (sutta)), về sự mát mẻ (Đây là một bài kinh (sutta) khác), và về kỹ năng trong các yếu tố giác ngộ (Đây là một bài kinh (sutta) khác nữa), vốn có mục đích là kết nối sự tinh cần hay năng lượng với sự định tâm.<sup>1</sup>

Bài kinh (sutta) thứ nhất dạy: “Này các tỳ-kheo, có ba ấn tượng vị tỳ-kheo có chí hướng muốn đạt được sự chứng đắc cao hơn về tâm linh thảnh thoả nên chú tâm đến.”<sup>2</sup> ‘Sự chứng đắc cao hơn về tâm linh’ ở đây có nghĩa cả hai: chỉ tịnh (samatha) và minh sát (vipassanā). Vị tu sĩ có chí hướng muốn đạt được sự chứng đắc cao hơn về tâm linh – có nghĩa là vị tỳ-kheo mà đang thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) hoặc thiền minh sát (vipassanā) nên thảnh thoả chú tâm đến ba ấn tượng này.

Thứ nhất là tướng định. ‘Tướng định’ thật ra chỉ có nghĩa là định hay đối tượng của định. Trong Phụ Sở Giải có nói rằng ‘tướng định’ đơn giản có nghĩa là định, chú tâm vào định, hoặc đối tượng của định.

Điều đó cũng đúng cho tướng tinh tấn. Đó là sự tinh cần hay tướng tinh cần và nên thảnh thoả được lưu tâm.

Tướng xả thì cũng như vậy. Nó chính là xả hoặc là đối tượng của xả hành giả nên thảnh thoả chút tâm đến.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “là những kinh về tăng thượng tâm (chỉ cho thiền), về sự mát mẻ, và về những thiện xảo trong những giác chi, mục đích của chúng là liên kết tâm lực và định lực” trong đoạn văn 73.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ kheo, một tỳ kheo chuyên tu tập tăng thượng tâm thảnh thoả cần tác ý ba tướng” trong đoạn văn số 74.

“Nếu một vị tỳ-kheo có chí hướng muốn đạt được sự chứng đắc cao hơn về tâm linh chỉ chú tâm vào tướng định, thì tâm trí của vị đó có thể đưa đến sự dã dượi.”<sup>1</sup> Quá nhiều định gây ra sự rã rượi, hoặc giải đãi, hoặc đôi lúc buồn ngủ.

Học viên: Cái này áp dụng cho cả thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā) sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, nó áp dụng cho cả thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā). Quá nhiều định có thể gây ra sự buồn ngủ. ‘Quá nhiều định’ có nghĩa là định vượt trội sự tinh cần. Khi các bạn có được quá nhiều sự tập trung, các bạn đơn giản mất đi sự tinh cần. Sự tinh tấn của các bạn trở nên giảm thiểu. Trong trường hợp đó, nhiều định dẫn đến sự dã dượi, dẫn đến sự buồn ngủ hay cái gì đó tương tự. Các bạn cảm thấy giải đãi. Quá nhiều định thì thật ra tệ hại như quá ít định, vì như chúng ta đã học trong các chương trước, chúng phải được cân bằng. Năm căn quyền phải được cân bằng khi chúng ta thực hành thiền. Và đặc biệt, định phải được cân bằng với sự tinh cần.

Quá nhiều tinh cần sẽ gây ra cái gì? Quá nhiều tinh cần sẽ gây ra trạo cử. Nếu sự tinh cần vượt trội định, trạo cử sẽ sanh lên. Khi có quá nhiều sự tinh cần (virīya), thì sẽ có trạo cử.

Học viên: Một ví dụ cho trường hợp này là ngài Ānanda vào lúc gần giác ngộ.

Giảng sư: Đúng vậy. Ngài Ānanda đang thực hành để trở thành A-la-hán (Arahant). Ngài quá khao khát, thiết tha. Cho nên, ngài đã nỗ lực quá nhiều. Ngài đi kinh hành tới lui, thực hành thiền để trở thành A-la-hán (Arahant). Ngài

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu một tỳ kheo tu tập tăng thượng tâm mà chỉ tác ý tướng định, thì tâm vị ấy dễ đi đến giải đãi” trong đoạn văn số 74.

đã không đạt được cái gì cả với sự thực hành đó. Sau đó, ngài đã dừng lại và suy nghiệm lại sự thực hành của mình, ngài nhận ra rằng ngài đã quá tinh cần. Cho nên, ngài giảm bớt lại sự tinh cần. Rồi ngài đã có thể chứng đắc được quả vị A-la-hán. Quá nhiều sự tinh cần cũng là không tốt.

“Nếu vị tỳ-khuru mà có ý hướng muốn đạt được sự chứng đắc cao hơn về tâm linh nhưng chỉ chú tâm vào tướng xả, thì tâm trí của vị đó có thể không trở nên được tập trung một cách chín chắn cho việc đoạn diệt các lậu hoặc.”<sup>1</sup> Nó dẫn đến sự mê muội, đến sự không hiểu biết, đến sự mù quáng. Đó là vì xả thì gần với sự mù quáng. Khi các bạn phớt lờ đi hoặc không quan tâm đến một cái gì đó, các bạn trở nên mù quáng. Nhưng xả thì thật ra không phải là sự phớt lờ. Xả bắt lấy đối tượng, nhưng không bị dính mắc vào nó cũng như không bị nó xô đẩy đi. Đó là cái được gọi là ‘xả’.

Có một hiện tượng khác được gọi là xả một cách không đúng. Thật sự thì nó không phải là xả. Đôi lúc các bạn bỏ lơ hay phớt lờ đi một cái gì đó, các bạn có thể cho rằng các bạn đang có tâm xả đối với chuyện đó. Đó không phải là xả. Đó chỉ là sự bỏ lơ, không quan tâm. Quá nhiều xả có thể dẫn đến phớt lờ, không bận tâm. Rồi thì không thể có sự đoạn diệt những lậu hoặc hay những phiền não. Cho nên, vị tu sĩ nên thỉnh thoảng chú tâm vào tướng định, vào tướng tinh tấn và vào tướng xả.

Rồi có cái ví dụ của người thợ kim hoàn. Chúng ta hãy nhìn vào bài kinh (sutta) thứ hai trong đoạn văn 77. “Này các tỳ-kheo, khi một tu sĩ sở hữu sáu điều, vị đó có

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu một tỳ kheo tu tập tăng thượng tâm mà chỉ tác ý tướng xả, thì tâm vị ấy không có thể tập trung đúng mức để diệt trừ lậu hoặc” trong đoạn văn số 74.

thể chúng ngộ được sự mát mẻ tối thượng (sự mát mẻ của tâm trí). Sáu điều gì? Ở đây, này các tỳ-kheo, khi tâm thức nên được chế ngự, vị đó chế ngự nó.”<sup>1</sup> Có những lúc khi các bạn phải chế ngự tâm trí của mình. Các bạn quá hân hoan hoặc quá vui thích với sự thực hành của mình. Nếu các bạn quá hân hoan hoặc quá vui thích, các bạn sẽ mất sự tập trung. Tại lúc đó, các bạn phải đè nén hoặc chế ngự tâm mình lại.

“Khi tâm thức nên được chế ngự, vị đó chế ngự nó; khi tâm thức nên được nỗ lực thúc đẩy, vị đó nỗ lực thúc đẩy nó; khi tâm thức nên được khuyến khích, vị đó khuyến khích nó; khi tâm thức nên được nhìn quán với xả, vị đó nhìn quán nó với xả. Vị ấy quyết tâm vững chắc đạt được trạng thái cao thượng, vị ấy vui thích trong Níp-bàn (Nibbāna). Sở hữu sáu điều này, vị tỳ-kheo có thể giác ngộ được sự mát mẻ cao siêu.”<sup>2</sup> Như vậy, một người phải biết khi nào khuyến khích tâm mình, khi nào đè nén tâm mình, khi nào nỗ lực thúc đẩy tâm mình và tất cả những điều này.

Rồi bài kinh (sutta) thứ ba được gọi là Kỹ Năng trong các Yếu Tố Giác Ngộ. Bài kinh này đã được bàn đến khi giảng về kỹ năng trong sự an trú định, ở Chương 4, đoạn văn 51 và 57. “Này các tỳ-kheo, khi tâm trí bị trì trệ, đó không phải là lúc phát triển tĩnh giác chi.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ-kheo, khi một tỳ-kheo có sáu pháp, thì có thể đạt đến sự mát mẻ tối thượng. Gì là sáu pháp? Ở đây, này các tỳ-kheo, khi tâm cần được chế ngự, vị ấy chế ngự tâm” trong đoạn văn số 77.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi tâm cần được chế ngự, vị ấy chế ngự tâm, Khi tâm cần được nỗ lực, vị ấy tinh tấn, khi tâm cần được khuyến khích, vị ấy khuyến khích, khi tâm cần được nhìn với xả, vị ấy nhìn tâm với xả. Vị ấy quyết định đạt đến tầng thượng tâm, vị ấy ái lạc niết bàn. Có sáu pháp này, một tỳ-kheo có thể đạt được sự mát mẻ tối thượng” trong đoạn văn số 77.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ-kheo, khi tâm đang giải đãi, thì không phải lúc để tu tập khinh an giác chi” trong đoạn văn số 78.

“Nhu vậy, hành giả nên chắc chắn rằng mình đã thấu hiểu rõ bảy kỹ năng này trong quá trình tu học và ghi nhận một cách đúng đắn mười kỹ năng này trong việc lưu tâm, để tu học loại thiền này một cách thích ứng với cả hai nhóm kỹ năng này.”<sup>1</sup> Bất kỳ khi nào một vấn đề gì đó được trình bày trong tài liệu này, nó được trình bày rất chi tiết và một cách nghiêm túc. Trước khi các bạn thực hành loại thiền này, trước hết các bạn phải học thuộc lòng 32 thể trước. Rồi các bạn tụng đọc. Rồi các bạn phải học các kỹ năng, tức là các kỹ năng trong việc học và các kỹ năng trong việc thực hành.

Ở đây có một chú thích – “PM giải thích rằng.” PM có nghĩa là Phụ Số Giải của Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), tức là tài liệu Paramattha-mañjūsā. “Paramattha-mañjūsā giải thích rằng ‘sati sati āyatane’ (được dịch là “bất kỳ lúc nào có cơ hội”) với “tasmim tasmim pubbahetu-ādi-kāraṇe sati” (khi có nguyên do này hoặc nguyên do kia vốn bao gồm trong nguyên nhân trước đây, vẫn vẫn). Thật ra, nó nên được dịch là “Khi có nguyên nhân này hoặc nguyên nhân kia được tích lũy trong những kiếp sống trước đây.” Tức là pāramī hoặc là pāramitā.

Học viên: Pāramitā phải không ạ?

Giảng viên: Chúng ta gọi nó là pāramitā, tức là kinh nghiệm được tích lũy thông qua những kiếp sống trước.

Học viên: Đó là ba-la-mật?

Giảng viên: Đúng vậy. Bây giờ chúng ta đi đến phần thực hành (của loại thiền này).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế thiền giả cần hiểu rõ bảy thiện xảo này trong việc học và mười thiện xảo trong việc chú tâm để học đề mục thiền định một cách thích nghi” trong đoạn văn số 79.

“Nếu hành giả có thể sống cùng tự viện với vị thầy, thì hành giả không cần phải được giải thích về đề tài thiền một cách chi tiết như vậy, nhưng trong quá trình tu tập sau khi đã chắc về đề mục và sự thích hợp với đề mục, hành giả có thể nghe giải thích từng giai đoạn mỗi khi hành giả đạt đến từng giai đoạn chứng ngộ.”<sup>1</sup> Mỗi khi hành giả đạt đến từng giai đoạn, hành giả có thể đến gặp thầy và hỏi về khía cạnh khác.

“Tuy nhiên, vị hành giả mà muốn sống khác trú xứ với vị thầy thì phải được giải thích chi tiết về đề mục như cách đã được trình bày, và vị đó phải đảo qua đảo lại đề mục nhiều lần, giải quyết tất cả các mục khó khăn. Vị đó nên rời bỏ trú xứ không thích hợp như đã được trình bày trong phần về đề mục kasina đất, và phải đi đến trú xứ thích hợp. Rồi vị đó nên loại bỏ những chướng ngại nhỏ và thiết lập công việc chuẩn bị sơ bộ để chú tâm vào sự uế trước.”<sup>2</sup> Như vậy, vị đó nên chuẩn bị một cách thích ứng cho việc thực hành thiền. Vị đó nên tránh xa những tự viện không thích hợp và sống nơi một tự viện phù hợp cho việc hành thiền. Vị đó nên loại trừ những chướng ngại nhỏ. Nếu tóc dài ra, vị ấy nên cắt/cạo tóc. Nếu móng tay móng chân dài, vị đó nên cắt ngắn. Nếu y phục dính bùn đất hoặc dơ bẩn, vị đó nên giặt hoặc làm sạch đi. Những chướng ngại nhỏ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu người học có thể ở trong cùng một tu viện với thầy, thì vị ấy không cần phải xin giải thích chi tiết, nhưng sau khi vị ấy đã nắm vững đề mục và khởi sự tu tập thì có thể xin giải thích từng giai đoạn một đến khi đạt đến sự phân biệt rõ” trong đoạn văn số 80.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn đi sống nơi khác để tu tập thì lại khác. Vị ấy cần phải xin giảng giải đề mục một cách chi tiết như đã nói trên, và phải đảo qua đảo lại nhiều lần, giải tất cả nghi vấn. Vị ấy phải từ bỏ một trú xứ thuộc loại không thích hợp như đã tả ở phần biến xứ đất, để đến sống tại một trú xứ thích hợp, rồi vị ấy phải từ bỏ những chướng ngại nhỏ và khởi sự công việc chuẩn bị cho sự tác ý đến tướng bất tịnh” trong đoạn văn số 80.

hơn thậm chí cũng không nên có để không làm cản trở cho việc thực hành thiền của vị đó.

“Khi vị đó bắt đầu tiến hành, vị đó trước hết nên ghi nhận học tướng của tóc. Bằng cách nào? (Bây giờ là sự miêu tả việc thực hành) Màu sắc nên được ghi nhận trước hết bằng cách nhỏ một hai sợi tóc và đặt chúng vào lòng bàn tay. Vị đó cũng có thể nhìn vào chúng tại chỗ cắt/cạo tóc (Tại tự viện, chúng tôi cắt/cạo tóc cho nhau. Tóc cắt/cạo xong có thể là vẫn còn ở chỗ đó. Cho nên, vị đó có thể đi đến đó và nhặt lên một vài sợi tóc và nhìn vào chúng) hoặc trong một bát nước hoặc bát cháo. (Đôi lúc, có cọng tóc trong nước hoặc trong cháo. Vị đó có thể nhìn vào nó) Nếu những cọng tóc mà vị đó nhìn là màu đen, thì chúng nên được ghi nhận là màu đen; nếu là màu trắng, thì nên được ghi nhận là màu trắng; nếu là lẫn lộn, thì vị đó nên ghi nhận màu nổi bật nhất.”<sup>1</sup> Nếu có nhiều màu đen hơn, thì chúng ta nói là màu đen. Nếu có nhiều màu trắng hơn, thì chúng ta nói là màu trắng.

“Và cũng như trong trường hợp của tóc, ấn tướng cho cả năm bộ phận trong nhóm bắt đầu với tóc cũng nên được ghi nhận bằng cách nhìn thấy như vậy.”<sup>2</sup> Đây là năm bộ phận đầu tiên của thân xác.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi khởi sự, hành giả trước hết hãy nắm giữ học tướng ở đối tượng tóc. Cách nào? Màu sắc cần phải được định rõ trước hết bằng cách nhỏ ra một hai sợi tóc đặt trên lòng bàn tay. Vị ấy cũng có thể nhìn tóc ở nơi chỗ hớt tóc hay trong một bát nước hay bát cháo. Nếu những sợi tóc vị ấy thấy là màu đen, trong lúc nhìn thấy, thì hãy nhớ trong tâm là ‘đen’, nếu màu trắng thì nhớ là ‘trắng’, nếu màu lẫn lộn, thì hãy nhớ màu nào nổi bật” trong đoạn văn số 81.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như trường hợp tóc, tất cả năm món khởi từ tóc cần phải được nắm lấy tướng bằng sự nhìn như vậy” trong đoạn văn số 81.



“Sau khi hiểu biết ấn tượng như vậy và [a] ghi nhận tất cả các bộ phận khác của cơ thể theo màu sắc, theo hình dáng, theo phương hướng, theo địa điểm và theo giới hạn, rồi vì đó nên [b] ghi nhận sự ướ trước theo năm cách, đó là, theo màu sắc, theo hình dáng, theo mùi, theo trú xứ và theo địa điểm.”<sup>1</sup>

Bây giờ chúng ta đi đến từng bộ phận một. Trước hết là tóc. Trong phần miêu tả của 32 thể trước này có những từ ngữ rất khó (ND: hiểu và diễn giải). Ở đây, nhà chú giải miêu tả mỗi bộ phận bằng cách so sánh với những thứ quen thuộc với các vị vào thời đó. Cũng vậy, có những tên gọi của các loại cây và các loại hoa mà chúng ta không biết.

Chúng ta hãy nhìn vào tóc. “Trước hết, tóc là đen theo màu tự nhiên.”<sup>2</sup> Như vậy, màu tự nhiên của tóc là đen; có lẽ bởi vì tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) là người Ấn và hầu hết người Đông phương có tóc đen, cho nên ngài đã nói màu tự nhiên của tóc là đen. Điều này có thể là khác ở Tây phương. Tóc được nói là có “màu của hạt aritthaka tươi.”<sup>3</sup> Có lẽ chúng ta không biết tên gọi của loại cây được gọi là ‘aritthaka’. Các hạt chuỗi được chế tạo ra từ những hạt giống của loại cây này. Chúng có màu đen.

“Về hình dáng, thì chúng có hình của những thanh thước đo lường tròn và dài. Về phương hướng, thì chúng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi học được tướng như thế rồi, và (a) định rõ tất cả những thân phần khác theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, định xứ, giới hạn của nó, hành giả kể đó (b) hãy định tính ghê tởm của nó bằng năm cách, là màu sắc, hình dáng, xuất xứ và chỗ ở của nó” trong đoạn văn số 82.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trước hết tóc bình thường có màu đen” trong đoạn văn số 83.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “màu của hạt aritthaka tươi” trong đoạn văn số 83.

nằm ở hướng phía trên.”<sup>1</sup> ‘Phương hướng’ có nghĩa là bộ phận của cơ thể. Lỗ rốn là nằm giữa cơ thể. Cho nên, ‘hướng phía trên’ có nghĩa là phía trên lỗ rốn và ‘hướng phía dưới’ có nghĩa là phía dưới lỗ rốn.

“Về vị trí, thì chúng có nguồn ở tại phần da ướt bên trong bao bọc hộp sọ; nó được giới hạn ở hai bên bởi hai gốc tai, ở phía trước bởi trán, và ở phía sau bởi cái gáy. Về giới hạn, chúng được giới hạn bên dưới bằng bề mặt của chính gốc tóc, vốn được gắn chặt vào bằng cách đi sâu cỡ đầu hạt gạo (tức là chỉ có một chút) vào phần da ướt bên trong bao bọc hộp sọ. Chúng được giới hạn bên trên bằng khoảng không, và được giới hạn xung quanh lẫn nhau bởi chính chúng. Không có hai cọng tóc đi cùng nhau. Đây là giới hạn tương đồng. Tóc thì không phải là lông, và lông thì không phải là tóc; cũng vậy, tóc là một bộ phận riêng biệt, không trộn lẫn với 31 bộ phận còn lại. Đây là giới hạn bất tương đồng của chúng.”<sup>2</sup> Có hai loại giới hạn, theo sự tương đồng và theo sự bất tương đồng. Theo bất tương đồng có nghĩa là tóc không phải là lông và lông không phải là tóc. Chúng là riêng biệt. Chúng là khác nhau.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về hình dáng, hình ống dài. Về phương hướng, chúng ở phía trên” trong đoạn văn số 83.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về xuất xứ của chúng, chúng ở trong lớp da sát lớp da bao bọc cái sọ, giới hạn về hai phía bởi hai vành tai, ở trước bằng cái trán, và ở sau bằng cái gáy. Về cách định giới ranh của nó, tóc có ranh ở dưới là bề mặt của chính những chân tóc, được mắc dính vào đầu bằng cách vào sâu cỡ chừng bằng hạt thóc vào làn da trong bọc lấy cái sọ. Những sợi tóc có giới ranh phía trên là hư không, về xung quanh là tóc, không có hai sợi tóc cùng một nơi. Đây là định giới hạn của tóc bằng chính tóc. Tóc không phải là lông, lông không phải là tóc, cũng vậy tóc không phải lẫn lộn với 31 phần còn lại trong thân, tóc là một phần riêng biệt. Đây là cách định ranh giới bằng sự so sánh với các phần khác” trong đoạn văn số 83.

Rồi có sự định nghĩa về chúng theo sự uế trược trong năm cách. “Tóc là uế trược theo màu sắc cũng như theo hình dáng, mùi, trú xứ và địa điểm.”<sup>1</sup> ‘Trú xứ’ là cái gì? Trú xứ (habitat) và địa điểm (location) khác nhau như thế nào?

Học viên: ‘Trú xứ’ có bao gồm tính tương hỗ giữa các yếu tố trong cùng khu vực đó. ‘Địa điểm’ không có tính đó.

Giảng sư: Trong Phụ Sớ Giải, ‘trú xứ’ (āsaya) được giải thích là nguồn, là nhân. Nếu các bạn trồng cây, cây mọc lên từ đất. Chúng nhận dưỡng tố từ đất. Đó được gọi là ‘āsaya’. Chúng ta phải phân biệt ‘trú xứ’ (āsaya) với ‘địa điểm’.

Chúng ta hãy đọc đoạn văn 85. “Vì khi nhìn thấy màu của tóc trong tô cháo hay tô cơm ngon, mọi người trở nên kinh tởm và nói: ‘Có tóc trong này. Mang đi đồ đi.’<sup>2</sup> Như vậy, chúng là ghê tởm về màu sắc. Cũng vậy, khi mọi người ăn vào buổi tối, họ cũng trở nên kinh tởm như vậy chỉ do bởi sự cảm nhận những vỏ akka hay sợi vỏ makaci mà có hình dáng của tóc.<sup>3</sup> (Đây là tên gọi của những loại cây) Như vậy, chúng là ghê tởm về hình dáng. Và mùi của tóc là khó chịu nhất, trừ phi được gọi hay xịt thơm với các mùi dầu hoặc hoa, vân vân. Và nó còn tệ hơn nữa khi bị đốt cháy. Thậm chí nếu tóc là không trực tiếp ghê tởm do bởi màu sắc và hình dáng, nhưng mùi của nó thì trực tiếp ghê tởm. Giống như phân của trẻ em, về màu sắc thì có màu

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định nghĩa tóc về phương diện bất tịnh, đáng ghê tởm, theo sáu cách nghĩa là theo màu sắc, v.v” trong đoạn văn số 84.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cơm này có tóc! Hãy vứt sợi tóc đi!” trong đoạn văn số 85.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy khi người ta ăn cơm trong bóng tối ban đêm, người ta cũng lợm nếu có cảm giác ăn nhầm một sợi tóc” trong đoạn văn số 85.

vàng của nghệ, và về hình dáng thì có hình của rễ củ nghệ, và giống như xác chết trương sinh của một con chó màu đen bị ném bỏ tại bãi rác, về màu sắc thì có màu của trái cây thối nát, và về hình dáng thì có hình của cái trống (hình đàn măng-đô-lin) với mặt úp xuống, và răng nhọn của nó thì giống như những nụ hoa lài, và thậm chí là nếu cả hai (ND: phân của em bé và con chó chết) không trực tiếp ghê tởm do bởi màu sắc và hình dáng, nhưng mùi của chúng thì trực tiếp ghê tởm.”<sup>1</sup>

Trong đoạn văn 87, thay vì là ‘nhưng’, chúng ta có thể nói là ‘và’ hoặc chúng ta có thể chỉ bỏ đi từ ‘nhưng’<sup>2</sup>. “Giống như rau cỏ mọc ở cống rãnh tại nơi dơ bẩn (Đây là sự miêu tả có liên quan đến trú xứ) thì ghê tởm đối với người văn minh và không thể tiêu dùng được, cũng vậy, tóc là ghê tởm vì nó mọc ở cống rãnh có mũ, máu, nước tiểu, phân, mật, đờm, và những thứ như vậy.” Nó mọc ra từ đó. “Đây là khía cạnh ghê tởm của trú xứ.”<sup>3</sup>

“Và tóc mọc ở trên cái đồng của 31 thể trước còn lại giống như nấm mọc trên một đôi phân. Và vì do nơi nó mọc ra là dơ bẩn, nó khá là ghê tởm giống như rau cỏ mọc nơi mộ địa, nơi đồng phân, vân vân, như hoa sen hoặc hoa loa kèn mọc ở nơi cống rãnh, và vân vân. Đây là khía cạnh ghê tởm của địa điểm hay vị trí.”<sup>4</sup> Nơi chôn của nó là ghê

<sup>1</sup> ND: Ở đây trong đoạn văn 86, TTD-TH lược bỏ, không dịch ví dụ về con chó chết.

<sup>2</sup> ND: Ở đây trong đoạn văn 87, TTD-TH bắt đầu với “Nhưng...”.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng cũng như rau mọc ở nương rãnh dơ dáy... Trong một làng đối với người đô thị văn minh thật đáng tởm và không thể dùng, tóc cũng đáng tởm vì nó mọc trên mảnh da gồm mũ, máu, phân, tiểu, mật, đờm v.v... Đây là khía cạnh đáng tởm của xuất xứ của tóc” trong đoạn văn số 87.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và tóc mọc trên đồng gồm 31 thứ bất tịnh kia cũng như nấm mọc từ một đồng phân. Do bởi chúng mọc trong chỗ dơ

tôm, và cũng vậy, trú xứ hay nguồn của nó cũng là ghê tởm.

“Và cũng như trường hợp của tóc, sự ghê tởm của tất cả những bộ phận còn lại cũng nên được định nghĩa hay được ghi nhận theo năm cách thông qua màu sắc, hình dáng, mùi, trú xứ và nơi chốn.”<sup>1</sup>

Ở đây, tôi (ND: ngài Sīlānanda) muốn bỏ từ ‘tuy nhiên’. Chúng ta có thể dùng từ ‘hơn nữa’ hoặc ‘và’. “Hơn nữa, tất cả phải được định nghĩa hay được ghi nhận từng bộ phận một theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, nơi chốn và giới hạn như sau.”<sup>2</sup>

Tiếp theo là lông. Cái này thì không khó hiểu. Móng cũng dễ hiểu.

Và rồi răng – “Có 32 cái răng cho người có răng đầy đủ.”<sup>3</sup> Điều này có đúng không? Có 32 cái răng?

Học viên: Dạ, đúng ạ.

Giảng sư: “Chúng cũng có màu trắng. Về hình dáng, thì chúng có nhiều hình dáng khác nhau.”<sup>4</sup> Rồi tài liệu này

dây, tóc thật hoàn toàn khó ngửi cũng như rau mọc trên nghĩa địa, trên đồng phân v.v... Như sen mọc trong lỗ cống. Đây là khía cạnh đáng tởm của xuất xứ” trong đoạn văn số 88.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như trường hợp tóc, tính chất bất tịnh đáng tởm của tất cả các phần tử khác cũng cần được định rõ (b) theo năm cách là màu sắc, hình dáng, mùi, chỗ ở và xuất xứ” trong đoạn văn số 89.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, tất cả phải được định rõ từng cái một do màu sắc, hình dáng, phương hướng, xuất xứ và giới hạn như sau” trong đoạn văn số 89.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có ba mươi hai cái răng khi một con người đầy đủ răng” trong đoạn văn số 92.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Răng cũng màu trắng. Về hình dáng thì răng có nhiều hình dáng” trong đoạn văn số 92.

tiếp tục miêu tả chúng. Những sự miêu tả này giống như là một cuốn sách giảng về các bộ phận của cơ thể theo y học.

Tiếp theo là da. Ở đây, ‘da’ có nghĩa là da nội (ND: tức là lớp da ở bên trong), chứ không phải da ngoại (ND: tức là lớp da ở bên ngoài). “Da nội bao bọc toàn bộ cơ thể. Bên ngoài là một lớp da được gọi là biểu bì, có màu đen, nâu hoặc vàng, và khi toàn bộ lớp da của cơ thể được nén lại, thì nó chỉ còn bằng hạt táo.”<sup>1</sup> Phần bên ngoài thì không được gọi là ‘da’. Nó được gọi là ‘biểu bì’. Dưới lớp biểu bì là da.

Đôi lúc, chúng ta có một cái ung nhọt. Rồi lớp biểu bì đó có thể bị tróc ra và rồi có da dưới đó.

Học viên: Điều này cũng giống con lợn ọ. Khi con lợn bị giết chết và bỏ vào nước nóng. Lớp biểu bì được lột ra và phần da bên trong có màu trắng.

Giảng sư: Vậy à!

Học viên: Một Số Giải khác cũng có nói rằng một điều ghê tởm khác là tất cả da mà chúng ta thấy đều là đã chết.

Giảng sư: “Nhưng về màu sắc, thì chính da có màu trắng; màu trắng này trở nên hiển lộ và rõ ràng khi phần biểu bì bên ngoài bị hủy hoại do tiếp xúc với lửa hoặc do tác động của sự va chạm và vân vân.”<sup>2</sup> Khi các bạn bị cắt, các bạn có thể thấy màu trắng ở đó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Da trong bao bọc toàn thân, da ngoài có màu nâu, đen hoặc vàng, nếu toàn thể da trên thân được gom lại thì chỉ còn bằng một cái hạt xoài” trong đoạn văn số 93.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Da trong màu trắng, màu này rõ rệt nhất là khi lớp da ngoài bị trầy vì bong hay vì một cú đâm v.v...” trong đoạn văn số 93.

Trong đoạn văn 94, khoảng ở dòng thứ năm – “Da của đùi có hình của cái túi chứa đầy thóc.”<sup>1</sup> ‘Thóc’ có nghĩa là gạo chưa nấu và còn vỏ.

Tiếp theo là thịt hoặc cơ bắp. “Có 900 cơ bắp. Về màu sắc, chúng toàn là đỏ, giống như hoa kimsuka. Về hình dáng, cơ bắp chân có hình của gói com ở trong bịch bằng lá dứa.”<sup>2</sup> Và vân vân.

Rồi chúng ta có gân (sinew). “Có 900 dây gân.”<sup>3</sup> Tôi không rõ làm sao các vị đó đếm những thứ này. Các tu sĩ không mổ xẻ các thân xác. Các vị có lẽ đã học những điều này từ những bác sĩ.

Khoảng giữa đoạn văn 99, có thêm một từ gân (tendon) nữa. Tiếng Pāli của từ này là kaṇḍarā, vốn có nghĩa là sợi gân to lớn hơn.<sup>4</sup>

Tiếp theo là xương. “Ngoại trừ ba mươi hai cái răng, đây bao gồm những mẫu xương còn lại.”<sup>5</sup> Các bạn đã cộng hết lại chưa? Tôi đã làm điều đó. Có tất cả 300 cái. “Có 64 xương tay, 64 xương chân, 64 xương sụn phụ thuộc hay nương tựa vào cơ thịt, hai xương gót chân, rồi trong mỗi chân có hai xương mắt cá (Như vậy là có tất cả bốn), hai xương ống (bốn), một xương đầu gối (hai), một xương đùi (hai). Rồi hai xương hông, mười tám xương sống. Có mười tám đốt xương sống trong cột sống phải không?”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “da ở trên về có hình một đẫy dài chứa đầy gạo lúa” trong đoạn văn số 94.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có chín trăm mảnh thịt. Về màu sắc, thịt toàn đỏ như màu hoa kimsuka. Về hình dáng, thịt ở bắp chân giống hình com gói trong mo cau” trong đoạn văn số 97.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có chín trăm cái gân” trong đoạn văn số 99.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như vậy, có mười sáu sợi gân lớn gọi là...” trong đoạn văn số 99.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trừ 32 cái răng, xương gồm” trong đoạn văn số 101.

Giảng sư: Có mười tám đốt xương sống phải không? Tôi hỏi ông vì ông là bác sĩ.

Học viên: (Khó hiểu câu trả lời vì dường như là chỉ đồng ý một phần thôi) Đỉnh của những đốt xương gắn chặt vào nhau và chúng được xem như là chỉ có một xương mà thôi.

Giảng sư: Chúng có thể được bao gồm ở đây. Như vậy, có hai xương hông, mười tám xương sống, 24 xương sườn, mười bốn xương ngực, một xương ức, hai xương đòn gánh, hai xương bả vai, hai xương tay trên, hai cặp xương tay dưới, bảy xương cổ, hai xương hàm, một xương mũi, hai xương mắt, hai xương tai, một xương trán, một xương cằm, chín xương đỉnh đầu. “Như vậy, có chính xác là 300 xương.”<sup>1</sup> Từ Pāli không có nghĩa là ‘chính xác’. Nó có nghĩa là ‘khoảng’<sup>2</sup>. Chúng ta nên nói là: “Có khoảng 300 xương.” Các bạn hãy đi ngược lại đoạn văn 89 trong Chương 6. “Đây là bản chất của thân xác này: nó là một tập hợp của hơn 300 xương.” Như vậy, có hơn 300 xương. Do đó, ở đây, từ này không có nghĩa là ‘chính xác’ mà là ‘khoảng’ 300 xương. Một vài xương không được nhắc đến trong danh sách này. Có hơn 300 xương trong thân xác. Sớ Giải thích các xương một cách chi tiết.

Tiếp theo là tủy. “Đây là tủy bên trong nhiều xương khác nhau. Về màu sắc, nó có màu trắng,”<sup>3</sup> và vân vân. Cái này không khó hiểu.

Tiếp theo là thận. “Đây là hai cục thịt với một dây nối. Về màu sắc, nó có màu đỏ sẫm, màu của hạt

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như vậy là đúng 300 xương” trong đoạn văn số 101.

<sup>2</sup> ND: Từ Pāli là: “timattāni aṭṭhisatāni”.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là chất tủy ở trong xương. Về màu sắc tủy có màu trắng” trong đoạn văn số 109.



pālibhaddhaka. Về hình dáng, nó có hình của một cặp bóng chơi của trẻ con; hoặc nó có hình hai trái xoài được gắn vào một cộng.”<sup>1</sup> Như vậy, trái xoài có hình giống quả thận. “Về phương hướng, nó nằm ở phần trên.”<sup>2</sup> Đây là điều làm tôi khó chịu. ‘Phân trên’ có nghĩa là ở trên rốn. Nó thật sự nằm ở đâu?

Học viên: Đúng vậy ạ!

Giảng sư: Chúng ta hãy tiếp tục. “Về vị trí, nó được tìm thấy ở hai bên của trái tim.”<sup>3</sup> Nhưng mà trái tim thì ở trên này còn hai quả thận thì ở dưới này.

Học viên: Vâng, nhưng khi chúng ta thực hiện các thủ tục như siêu âm hoặc X-ray, chúng ta có thể thấy rằng vị trí thật sự của nó là được nâng lên ở phía sau. Cơ hoành không phải phẳng. Cơ hoành có tính cong do bởi gan, do bởi thận. Bản chất của cơ hoành như vậy đã được dùng để cho các thủ tục y học như trên được sử dụng. Hai quả thận là nằm hai bên của trái tim.

Giảng sư: Vậy à! “Về vị trí, nó được tìm thấy ở hai bên của trái tim, được buộc chặt bởi một sợi gân lớn bắt nguồn từ cổ và chia thành hai sau khi đi một đoạn ngắn.”<sup>4</sup> Như vậy, chúng ta gọi nó là ‘thận’ là đúng phải không?

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là hai miếng thịt được nối lại bởi một đường duy nhất. Về màu sắc, thận có màu đỏ sẫm, màu của hột pālibhaddhaka. Về hình dáng, nó có dáng một cặp banh chơi của trẻ con hoặc dáng hai trái xoài dính vào một cái cộng duy nhất” trong đoạn văn số 110.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phương hướng, nó ở hướng trên” trong đoạn văn số 110.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về trú xứ, nó nằm hai bên quả tim” trong đoạn văn số 110.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về trú xứ, nó nằm hai bên quả tim, được buộc bằng một sợi gân lớn xuất phát từ dưới cổ và tách ra làm hai sau khi đi một đoạn ngắn” trong đoạn văn số 110.

Học viên: Tôi nghĩ vậy. Trái tim thì không nằm ở một vị trí cố định. Trái tim bơm máu. Khi nó co lại, thì nó nhỏ lại. Lúc đó, nó ở phía trên hai quả thận. Khi nó giãn ra do nhận máu vào, thì nó mở rộng ra và được đẩy xuống dưới. Lúc đó, hai quả thận sẽ nằm hai bên của trái tim. Cho nên, vấn đề này là động (chứ không phải tĩnh).

Giảng sư: Như vậy, sự miêu tả ở đây là khá khoa học. Tôi tự hỏi làm sao các vị đó biết được điều này. Nếu chúng ta mổ xẻ một xác chết, chúng ta không thể thấy trực tiếp như vậy được.

Học viên: Đúng vậy. Khi chúng ta mổ xẻ một xác chết, chúng ta không thể thấy trực tiếp như vậy. Điều này chỉ có thể được nhìn thấy trong các sinh thể còn sống.

Giảng sư: Có lẽ các vị đã biết do nhờ thần thông (abhiññā).

Tiếp theo là trái tim. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), trái tim được xem là nơi nương của nhiều loại tâm. Ở khoảng giữa đoạn văn 111 có nói về điều này. “Trong đó có một cái lỗ hồng cỡ bằng hạt punnāga nơi mà khoảng một nửa pasata (có nghĩa là nửa bùm tay) máu được giữ tại đó, làm nơi nương tựa cho ý giới và ý thức giới sanh lên.”<sup>1</sup> Có 89 tâm. Trong số 89 tâm, có mười tâm có nơi nương riêng để sanh lên. Ví dụ, hai tâm nhãn thức có mắt làm nơi nương. Hai tâm nhĩ thức có tai làm nơi nương, và vân vân đối với năm giác quan. Hầu hết những tâm còn lại nương tựa vào trái tim. Ở đây, ý giới và ý thức giới có nghĩa là những tâm ngoại trừ ngũ song thức (hai nhãn thức, hai nhĩ thức, hai tỷ thức, hai thiệt thức và hai thân thức).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bên trong có một lỗ hồng bằng hạt punnāga ở đây một lượng máu bằng nửa pasata được cất chứa, với máu này làm điểm tựa, tâm đại và thức đại phát sinh” trong đoạn văn số 111.

(Bốn tâm quả vô sắc (arūpāvacara vipāka) cũng bị loại trừ ra) Trái tim hay thật ra là máu trong trái tim là nơi nương của tâm, theo giáo lý Thắng Pháp (Abhidhamma).

“Máu trong người có cơ tánh tham thì có màu đỏ; máu trong người có cơ tánh sân thì có màu đen; máu trong người có cơ tánh si thì có màu như nước rửa thịt; máu trong người có cơ tánh tầm thì có màu giống canh đậu lăng; máu trong người có cơ tánh tín thì có màu [vàng] của hoa kaṇikāra; máu trong người có cơ tánh giác thì trong suốt, không gợn đục, sáng và thuần tịnh giống như viên ngọc được rửa với nước sạch, và nó dường như tỏa sáng.”<sup>1</sup> Đó là trái tim.

Tiếp theo là gan. Khoảng bốn dòng trở xuống – “Ở trong người chậm chạp và không nhanh nhẹn, nó chỉ có một lá và to lớn.”<sup>2</sup> Chậm chạp hay không nhanh nhẹn có nghĩa là gì?

Học viên: Tức là lười biếng, trì trệ, chậm.

Giảng sư: Chậm chạp trong hiểu biết hay chậm chạp trong di chuyển? Ở đây phải hiểu là chậm chạp trong hiểu biết. Ở đây, nó được nhắc đến trong sự tương phản với những người sở hữu sự hiểu biết. Cho nên, có sự khác nhau giữa người có sự hiểu biết và người không có sự hiểu biết. ‘Chậm chạp’ ở đây có nghĩa là người không thông minh, người có lẽ là ngu đần. Đó là gan.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Máu của người có tánh tham thì màu đỏ, tánh sân thì màu đen, tánh si thì giống như nước rửa thịt, máu ở nơi người có tánh suy nghĩ nhiều thì giống canh đậu màu, máu người có tánh tín nhiều giống màu vàng hoa kanikāra, máu người tánh tuệ thì trong sáng, không vẩn đục, thuần tịnh như một viên ngọc rửa với nước trong sạch, và nó như chói sáng” trong đoạn văn số 112.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nơi người ngu đần, nó chỉ có một lá và lớn” trong đoạn văn số 114.

Tiếp theo, chúng ta có hoành cách mô. “Đây là cái màn bao phủ thịt, bao gồm hai loại, tức là phần được/bị che phủ và phần không được/bị che phủ. Về màu sắc, cả hai có màu trắng, màu của những tấm trải dukūla (văn hóa Hồi giáo). Về hình dáng, nó có hình dáng của nơi cư ngụ của nó. Về phương hướng, phần được/bị che phủ nằm ở hướng trên, còn phần không được/bị che phủ nằm trong cả hai hướng. Về nơi cư ngụ, phần được/bị che phủ là cái màn che phủ tim và thận.”<sup>1</sup> Như vậy, nó giống với hoành cách mô phải không?

Học viên: Phải rồi ạ.

Giảng sư: “Phần không được/bị che phủ là cái màn che phủ cơ thịt ở bên dưới da trong trên toàn bộ cơ thể.”<sup>2</sup> Như vậy, phần này nằm ở giữa da và thịt.

Học viên: Phần này thì không phải là hoành cách mô. (ND: Như vậy, ‘hoành cách mô’ chưa hẳn là từ miêu tả đầy đủ bộ phận này.)

Giảng sư: Ngài Nāṇaponika dịch cái này là ‘pleura’.

Học viên: ‘Pleura’ là màng phổi.

Giảng sư: “Nó là một trong hai hệ thống màng mỏng, mỗi hệ thống nằm một bên của lồng ngực và bao bọc những ống phổi liền kề nhằm giảm đi sự cọ xát do các hoạt động

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là cái bao của thịt, gồm hai loại, đóng và không đóng. Về màu sắc, cả hai loại đều màu trắng, màu như miếng giẻ muslim. Về hình dáng, nó có hình dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, hoành cách mô đóng được tìm thấy ở cái bọc ngoài tim và thận” trong đoạn văn số 115.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hoành cách mô không đóng được tìm thấy bao bọc thịt dưới lớp da trong ở khắp cơ thể” trong đoạn văn số 115.

hít thở.”<sup>1</sup> Như vậy, nó cũng có nghĩa là phần phía trên của cơ thể. Phần được/bị che phủ có thể là hoành cách mô. Phần không được/bị che phủ phải có một tên gọi khác.

Tiếp theo là lá lách. “Đây là phần thịt của ‘cái lưới’ của cái bụng. Về màu sắc, nó có màu xanh dương, tức là màu của hoa niggundi”<sup>2</sup> và vân vân.

Tiếp theo là phổi. (ND: Tiếng Anh dùng cả hai từ “lights” và “lungs”. Ở đây, có một chút chú thích về hai từ này. Chúng tôi mạn phép lược bỏ, không dịch) “Cơ của phổi được chia thành hai hay ba phần. Về màu sắc, nó có màu đỏ”<sup>3</sup> và vân vân.

Tiếp theo là ruột. “Đây là ống ruột; nó được cuộn lại thành 21 khúc, và dài 32 bàn tay (tiếng Anh là “hand”) đối với đàn ông và 28 bàn tay đối với đàn bà.”<sup>4</sup> Ruột dài bao nhiêu?

Học viên: 32 feet<sup>5</sup>.

Giảng sư: 32 feet à? Ở đây, nó có thể có nghĩa là foot. Tôi không chắc. Có sự khác biệt về chiều dài giữa ruột của đàn ông và ruột của đàn bà không?

Học viên: Dạ, tôi không biết ạ.

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không rõ ngài Sīlānanda trích dẫn câu này từ đâu, có lẽ là từ một từ điển y khoa nào đó định nghĩa từ “Pleura”. Câu này không được tìm thấy trong *The Path of Purification* của ngài Nānamoli.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là miếng thịt giống cái lưới ở nơi bụng. Về màu sắc, nó có sắc xanh của hoa niggundi” trong đoạn văn 116.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: Phổi được chia làm hai hoặc ba mảnh thịt. Về màu sắc, nó có màu đỏ” trong đoạn văn số 117.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là cái ống ruột được cuộn lại hai mươi một khúc dài 32 bàn tay đối với đàn ông, và 28 bàn tay đối với đàn bà” trong đoạn văn số 118.

<sup>5</sup> ND: 1 foot = 0,3048 m. Ngoài việc là một đơn vị đo lường chiều dài, foot còn có nghĩa là bàn chân.

Giảng sư: Có một câu nói trong tiếng Miến rằng: “Xin thứ lỗi cho tôi, các quý bà. Vì ruột của phụ nữ ngắn hơn, cho nên họ ganh tỵ nhiều hơn.” Điều này có thể không hẳn là đúng, nhưng có câu nói như vậy. Theo câu nói này, thì phụ nữ có ruột ngắn hơn đàn ông. Nó có thể không phải là sự thật.

Tiếp theo là trực tràng. “Đây là sự buộc chặt lại ở những nơi mà ruột cuộn lại. Về màu sắc, nó có màu trắng, màu của gốc/rễ cây dakasīlaka (hoa súng trắng mà có thể ăn được). Về hình dáng, nó cũng có hình dáng của những gốc/rễ hoa đó luôn. Về phương hướng, nó nằm ở cả hai hướng. Về nơi chốn, nó được tìm thấy bên trong 21 cuộn của ruột, giống như sợi dây được tìm thấy trong những miếng chà chân vốn được dùng để kết những sợi dây thừng lại, và nó buộc chặt những cuộn ruột lại với nhau để chúng khỏi bị tuột xuống trong những người làm việc lao động với cuốc, búa, vôn vôn, giống như những sợi dây kết, buộc những chân tay bằng gỗ của con rối vào lúc nó bị kéo đi theo.”<sup>1</sup>

*ND: Chúng tôi mạn phép không dịch đoạn đối thoại tiếp theo ở đây giữa giảng sư và học viên vì cuộc đối thoại quay quanh việc nên dùng từ tiếng Anh nào (entrails hay mesentery) thích hợp cho “trực tràng”.*

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là chỗ buộc chặt tại những nơi ruột cuộn lại. Về màu sắc, nó có màu trắng như rễ sen ăn được, và hình dáng cũng như những gốc sen ấy. Về phương hướng, nó ở cả hai hướng. Về trú xứ, nó được tìm thấy ở trong 21 cuộn ruột, như những sợi dây kết những vành dây thừng lại với nhau để chui chân. Nó buộc những cuộn ruột lại với nhau để chúng khỏi tuột xuống khi người ta làm việc nặng với cày bừa v.v... Hệt như sợi dây nơi cái máy bừa đất buộc chặt tấm ván bừa đất vào cái máy, mỗi khi máy được kéo đi trên ruộng để bừa đất, trước khi gieo lúa” trong đoạn văn số 119.

Rồi chúng ta có thức ăn đã ăn vào bụng (gorge)<sup>1</sup>. Đó là thức ăn đã được ăn vào ở trong dạ dày. “Đây là cái đã được ăn, được uống, được nhai, được nếm, và đang hiện diện trong dạ dày.”<sup>2</sup>

Tiếp theo là sự miêu tả về dạ dày. “Cái được gọi là ‘dạ dày’ là [một phần của] màng ruột, vốn giống như là phần trung phòng [không khí] được tạo ra ở khúc giữa của một tấm khăn ướt khi được vắn để vắt nước từ hai đầu. Bên ngoài, nó nhẵn bóng. Bên trong, nó giống như cái bong bóng bằng vải dơ bẩn do chứa đựng cặn bã thịt.”<sup>3</sup>

Ở đây, trong tiếng Miến, nó không được dịch là ‘giống như cái bong bóng bằng vải’ mà là ‘giống như cái nùm tua bằng vải’. Bên trong dạ dày là cái gì đó giống như bề mặt của một cái khăn lau. Nó hơi sần sùi và rồi có cái gì đó treo ngược xuống. Bên trong dạ dày là cái gì đó giống như là cái nùm tua, chứ không phải cái bong bóng bằng vải. Ngài Ñāṇamoli nghĩ từ ‘pupphaka’ có nghĩa là cái bong bóng. ‘Pupphaka’ thật ra có nghĩa là cái gì đó giống như một bông hoa. Những cái khăn lau có những cái này. Tôi không biết chúng được gọi là gì. Cho nên, tôi đã hỏi một học viên và cô ta cho biết chúng có thể được gọi là những cái nùm tua. Tôi tra từ điển và tôi nghĩ gọi như vậy là đúng.

Các bạn biết là tại Miến Điện, mọi người ăn thịt và họ cũng có ăn luôn dạ dày. Dạ dày khi được chế biến thành đồ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là ‘bao tử’.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là những gì đã được ăn, uống, nhai, nếm và đang có mặt ở trong dạ dày” trong đoạn văn số 120.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái được gọi dạ dày là một phần của màng ruột, nó giống như một tấm vải ướt dài được vắn hết nước ở hai đầu, ở giữa căng phồng lên với không khí bên trong. Bên ngoài dạ dày láng lẩy, nhưng bên trong, nó giống cái bong bóng vải bị dơ vì gói cặn bã thịt” trong đoạn văn số 121.

ăn thì được gọi là ‘vải sần sùi’ ở Miến. Trong tiếng Miến, nó được gọi là vải sần sùi. Bên trong, nó sần sùi. Nếu các bạn đã từng thấy những thứ này thì các bạn biết rõ.

Tiếp theo là phân. Nó là một trong những thứ thuộc thân xác, nhưng thật ra, nó không phải một phần của cơ thể. Nó là cặn bã của cơ thể.

Tiếp theo là não. Não không phải là nơi nương của tâm thức. Sự miêu tả về não ở đây rất ngắn. “Về nơi chốn, nó được tìm thấy bên trong hộp sọ, giống như bốn cục bột nhồi được đặt vào cùng nhau tương ứng với bốn phần của hộp sọ được ráp vào.”<sup>1</sup>

Rồi chúng ta có mật. “Có hai loại mật: mật cố định và mật luân lưu. Ở đây, về màu sắc, mật cố định có màu của dầu madhuka đặc; mật luân lưu có màu của hoa ākulī héo,”<sup>2</sup> và vân vân. Có hai loại mật. “Về nơi chốn, mật luân lưu trải ra, giống như giọt dầu trên nước, trên khắp cơ thể ngoại trừ những nơi không có cơ thịt như tóc, lông, răng, móng và phần da khô. Khi mật bị xáo trộn, thì mắt trở nên vàng và co giật, và cơ thể run rẩy và ngứa ngáy. (Tức là khi mật luân lưu bị xáo trộn, khi mật luân lưu không ở trong điều kiện tốt) Mật cố định (tức là mật thật) nằm gần phần cơ của gan, giữa tim và phổi. Nó được tìm thấy trong túi mật vốn giống như trái kosātakī. Khi nó bị xáo trộn, chúng sanh trở nên điên loạn và bị hành hạ, họ mất hết lương tâm và sự e ngại và làm những điều thường là không thể làm được, nói những điều thường là không nói được, và suy nghĩ những

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về trú xứ, nó được tìm thấy trong sọ như bốn cục bột nhồi sắp gần nhau theo hình dạng bốn phần ráp của chiếc sọ” trong đoạn văn số 126.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có hai thứ mật: mật tại chỗ và mật luân lưu. Ở đây về màu sắc, mật trong túi mật có màu dầu đặc madhuka, mật luân lưu có màu hoa ākulī đã héo” trong đoạn văn số 127.



điều thường là không thể suy nghĩ được.”<sup>1</sup> Khi mọi người điên khùng, chúng ta nói là mật của họ bị xáo trộn hay cái gì đó như vậy.

Tiếp theo là đàm. Nó được miêu tả là cái gì đó nằm trong dạ dày ở trên cái mà chúng ta vừa ăn vào.

Rồi chúng ta có mù. “Mù được sanh ra từ máu bị thối rữa.”<sup>2</sup> Điều này thì không khó hiểu.

Rồi chúng ta có máu. “Có hai loại máu: máu được tích trữ và máu lưu động. Ở đây, về màu sắc, máu được tích trữ có màu của dung dịch nhựa (có màu đỏ) đặc và đã nấu; máu lưu động có màu của dung dịch nhựa (có màu đỏ) trong suốt.”<sup>3</sup>

Một vài dòng phía dưới – “Máu lưu động tỏa lan khắp toàn bộ thân xác được bám víu vào (có được do nghiệp).”<sup>4</sup> Đây là cách dịch trực tiếp/sát nghĩa của thuật ngữ Pāli ‘upādinnaka’. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là xác thân đang còn sống. ‘Thân xác được bám víu vào, có được do nghiệp’ đơn giản có nghĩa là thân xác đang còn sống.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về trú xứ, mật luân lưu rải ra như một giọt dầu trên mặt nước khắp châu thân trừ tóc, lông, răng, móng, những nơi không thịt và những chỗ da khô cứng. Khi mật này bị xáo trộn, thì mắt vàng, co giật, thân thể run rẩy và ngứa ngáy. Túi mật nằm cạnh lá gan ở giữa tim và phổi, có hình dáng như trái Kosātaki. Khi túi mật bị xáo trộn, sinh vật nổi điên khùng, mắt hết tầm quý và làm những việc bình thường nó không thể làm, nói lời mà thường nó không nói, suy nghĩ những điều bình thường nó không nghĩ” trong đoạn văn số 127.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mù được phát sinh do máu bị thối” trong đoạn văn số 129.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về màu sắc, máu tích trữ có màu dung dịch lặc (sữa) đông đặc đã nấu, máu lưu động có màu dung dịch lặc trong sáng” trong đoạn văn số 130.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là “... máu lưu thông khắp toàn thân ngũ uẩn...” trong đoạn văn 130.

Học viên: ‘Được bám víu vào’ có nghĩa là được nắm lấy, được giữ lấy phải không ạ?

Giảng sư: ‘Được bám víu vào’ thật ra ở đây có nghĩa là kết quả của nghiệp (kamma). Các bạn biết là nghĩa đen của ‘upādiṇṇa’ có nghĩa là được bám víu vào. Nó được bám víu vào do nghiệp (kamma). Điều này có nghĩa là kết quả của nghiệp (kamma). Có bốn loại sắc pháp – do nghiệp (kamma) tạo, do tâm tạo, do dưỡng tố tạo, và do nhiệt lượng hay do thời tiết tạo. Ở đây, nó chỉ đơn giản có nghĩa một thân xác còn sống, chứ không phải một xác chết hay những vật vô tri như cây cối, đá sỏi và những thứ khác.

Rồi chúng ta có mồ hôi. Mồ hôi thì không khó hiểu.

Tiếp theo là mỡ. ‘Mỡ’ ở đây có nghĩa là mỡ đặc. Có hai loại mỡ. Ở đây là mỡ đặc.

Tiếp theo là nước mắt. Nơi chôn của nó là trong hai con mắt.

Tiếp theo là mỡ nước. Đó là mỡ chảy ra. Trong tiếng Miến, chúng tôi gọi là dầu trong suốt. Loại mỡ khác là mỡ đặc. Đây là mỡ lỏng. “Về nơi chôn, nó được tìm thấy hầu hết ở lòng bàn tay, lưng bàn tay, gót chân, lưng bàn chân, chót mũi, trán, những điểm nhô trên vai.”<sup>1</sup> Nó là cái gì đó giống như mồ hôi, nhưng nó không phải là mồ hôi. Đôi lúc, tay của các bạn ướt. Đó là cái được gọi là mỡ nước ở đây. Khi các bạn mang giày vào, các bạn có loại mỡ nước này ở đó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về trú xứ, nó được tìm thấy nhiều nhất là ở trong lòng bàn tay, lưng bàn tay, gót chân, lưng bàn chân, chót mũi, trán, chỗ vai nhô lên” trong đoạn văn số 134.

Rồi chúng ta có nước bọt. Tiếp theo là nước mũi. Có phải nước nhầy trong mũi là từ não không? Có lẽ là không phải. Ở đây có nói: “Đây là chất thải chảy xuống từ não.”<sup>1</sup>

Học viên: Giải thích về vấn đề này thì hơi dài dòng, nhưng điều đó là đúng. Não có dung dịch riêng của nó. Nó có dung dịch tủy. Nó có những rãnh riêng của nó. Việc hình thành những chất lỏng này của não cũng qua quá trình sàng lọc, giống như thận sàng lọc máu tạo ra nước tiểu vậy. Nước nhầy trong mũi là sản phẩm được sàng lọc của não. Nước tiểu là sản phẩm được sàng lọc của thận.

Giảng sư: Như vậy, nó đúng là chảy ra hoặc rỉ ra từ não.

Học viên: Chúng ta có thể nói như vậy.

Giảng sư: Tiếp theo là dầu khớp xương. Đó là dầu ở trong các khớp xương. Ngài Nāṇaponika dùng từ ‘synovial fluid’ để miêu tả nó, tức là nước hay chất lỏng tại các khớp. Đó là chất lỏng trong, dẻo, nhớt, bôi trơn được tiết ra từ những màng trong những khớp nối, những miếng gân và những túi dịch.

Học viên: Đặc biệt trong những đầu gối, khi chúng ta già đi, chất lỏng này bị giảm đi chút nào đó. Khi chúng ta ngồi và đứng dậy, chúng ta có thể nghe những tiếng kêu lộp cộp.

Giảng sư: Đúng vậy. Chuyện đó được nhắc đến ở đây. Khi một người đứng dậy hoặc ngồi xuống, di chuyển ra trước hoặc sau, cúi hoặc giãn người, thì xương của ông ta kêu lộp cộp. Khi tôi đi bộ, có tiếng kêu lộp cộp trong đầu gối.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là chất dơ tiết ra từ não” trong đoạn văn số 136.

Cuối cùng là nước tiểu. Có điều này tôi không thỏa mãn lắm với sự miêu tả về bàng quang ở đây. Khoảng năm hàng trở xuống, có nói rằng: “Nước tiểu bài tiết ra từ cơ thể đi vào bàng quang, nhưng lối đi vào thì không rõ ràng.”<sup>1</sup> Có hai ống đi vào bàng quang từ hai quả thận, phải không?

Học viên: Đúng vậy ạ.

Giảng sư: Ở đây nói rằng, lối đi (của nước tiểu) vào bàng quang thì không rõ ràng, nhưng chúng ta biết rõ rằng nước tiểu đi vào bàng quang từ thận thông qua những cái ống này.

Học viên: Nó có thể có nghĩa là lối vào là không hiển nhiên. Thật ra, điều này hơi khó giải thích. Nó không rõ ràng minh bạch. Nếu nó rõ ràng minh bạch, thì sẽ có sự chảy ngược. Tạo hóa sắp xếp theo cách như vậy để lối vào không thể nhìn thấy được. Lối vào không hiển nhiên. Nếu nó là rõ ràng minh bạch, thì nước tiểu từ bàng quang có thể chảy ngược lại khi bàng quang đầy. Cơ cấu vận hành được sắp xếp theo cách để cho nó là không rõ ràng.

Giảng sư: Như vậy, nó không phải như là nước rỉ xuống từ ống hay sao?

Học viên: Không ạ. Vì (nếu như vậy thì) nếu bàng quang đầy, nước tiểu sẽ chảy ngược lại vào thận. Điều này không bao giờ xảy ra trong một người khỏe mạnh bình thường. Chỉ khi đường vào bị hư hỏng, mới có sự chảy ngược.

Giảng sư: Như vậy là có cái gì đó như một cái van.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, nước tiểu tiết từ trong thân đi vào bàng quang mặc dù không có lối vào rõ rệt” trong đoạn văn số 138.

Học viên: Đúng vậy. Có cái gì đó rất rất là phức tạp. Nó có thể có nghĩa là đường vào không hiển nhiên.

Giảng sư: Chúng ta rất may mắn hôm nay vì chúng ta có một bác sĩ ở đây.

Rồi chúng ta có sự sanh lên của an trú định. Chỉ có sơ thiền sanh lên thông qua việc thực hành loại thiền này; nhị thiền, tam thiền và tứ thiền không sanh lên.

Thủ tướng và quang tướng được miêu tả trong đoạn văn 141. “Rồi, khi hành giả chú tâm lặp đi lặp lại vào chúng nhiều lần rằng ‘ghê tởm, ghê tởm’, chú trọng vào tiến trình ‘từ bỏ lần lượt’, vân vân, cuối cùng an trú định sẽ sanh lên trong vị đó. Ở đây, hình hài của tóc, vân vân, theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, nơi chốn và giới hạn, là học tướng (thủ tướng); sự xuất hiện của chúng là ‘ghê tởm trong mọi khía cạnh’ là quang tướng.”<sup>1</sup> Có hai loại ấn tướng – thủ tướng và quang tướng. Vị đó chỉ chứng đắc sơ thiền.

Rồi có một câu chuyện rất ngắn về Trưởng lão Mallaka. “Trưởng lão đó dường như nắm lấy tay của Trưởng lão Abhaya, vị tụng đọc Trường Bộ (Dīgha) và sau khi nói: ‘Hiền giả Abhaya, hãy học vấn đề này trước’, vị đó tiếp tục rằng: ‘Trưởng lão Mallaka là vị chứng đắc 32 thiền (jhāna) về 32 thể trước. Nếu vị đó nhập vào một thiền ban đêm và một thiền ban ngày, vị đó sẽ tiếp tục như vậy hơn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả tiếp tục tác ý đến những phần tử ấy (là ghê tởm), tuần tự bỏ ra những phần không rõ như đã nói ở đoạn 67 thì cuối cùng định tướng xuất hiện nơi hành giả. Ở đây sự xuất hiện của tóc v.v... Về màu sắc, hình dáng, trú xứ và ranh giới là học tướng, khía cạnh ghê tởm của nó về mọi phương diện là tợ tướng” trong đoạn văn số 141.

nửa tháng; nhưng nếu vị đó nhập vào mỗi thiền một ngày, vị đó sẽ tiếp tục như vậy trên một tháng.”<sup>1</sup>

Rồi có những lợi ích của loại thiền này. “Và vị tỳ kheo chuyên cần tu tập thân hành niệm này là người chinh phục sự chán ghét và sự khoái lạc, và sự chán ghét không chinh phục vị đó; vị đó sống vượt qua sự chán ghét khi nó sanh lên. Vị đó là người chinh phục sự sợ hãi và khiếp đảm, và sự sợ hãi và khiếp đảm không chinh phục vị đó; vị đó sống vượt qua sự sợ hãi và khiếp đảm khi chúng sanh lên. Vị đó là người kham chịu nóng và lạnh... là người chịu đựng... các cảm thọ về thân sanh lên vốn làm quấy nhiễu đời sống”<sup>2</sup> và vân vân. ND: Độc giả có thể xem bài kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh 3 (Majjhima Nikāya).

“Vị đó trở thành người chứng đắc bốn tầng thiền (jhāna) dựa trên màu sắc của tóc, vân vân.”<sup>3</sup> Mặc dầu hành giả không thể chứng đạt nhị, tam và tứ thiền bằng cách thực hành loại thiền thân hành niệm này, nhưng vị đó có thể đạt được cả bốn tầng thiền (jhāna) nếu vị đó tập trung vào khía

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị trưởng lão này cầm tay trưởng lão Abhaya, người tụng đọc kinh Trường bộ và sau khi nói: ‘Thiền giả Abhaya trước hết hãy học vấn đề này’, ông nói tiếp: Mallaka là vị trưởng lão đã đắc 32 thiền về 32 uế vật. Nếu nhập sơ thiền mỗi ngày một thể, và mỗi đêm một thể, thì vị tiếp tục nhập trong hơn nửa tháng. Nếu chỉ nhập mỗi ngày một thể, thì vị ấy tiếp tục trong hơn một tháng” trong đoạn văn số 142.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và vị tỳ kheo tu tập thân hành niệm này là người chinh phục được sự chán ghét và ưa thích ‘ưa chán không chinh phục được vị ấy, vị ấy sống vượt qua được sự ưa chán khi nó khởi lên. Vị ấy là người chinh phục được sự sợ hãi khiếp đảm, sợ hãi khiếp đảm không chinh phục được vị ấy, vị ấy sống vượt qua sự sợ hãi khiếp đảm khi nó nổi lên. Vị ấy là người chịu đựng nóng lạnh... chịu đựng các cảm thọ về thân... chết điếng người” trong đoạn văn số 144.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy trở thành người đạt được bốn thiền dựa trên khía cạnh màu sắc của tóc v.v” trong đoạn văn số 144.

chạnh màu sắc của những bộ phận này, chứ không phải vào sự ghê tởm, uế trước. Ví dụ, khi các bạn nhìn vào tóc, các bạn tập trung vào màu của tóc là xanh, hay tối, hay cái gì đó như vậy. Trong trường hợp đó, các bạn có thể chứng đạt tất cả bốn tầng thiền (jhāna). Đó là lý do tại sao nó được nhắc đến ở đây. “Vị đó trở thành người chứng đắc bốn tầng thiền (jhāna) dựa trên màu sắc của tóc, vân vân, và vị đó tiến đến chứng đạt sáu loại thần thông.”<sup>1</sup>

“Nhu vậy, hành giả, nếu khôn ngoan sáng suốt,

Hãy ngày đêm tu tập không mệt mỏi

Pháp thân hành niệm sẽ

Mang lại lợi ích cho mình ở nhiều phương diện.

Đây là phần phân tích chi tiết về thân hành niệm.”<sup>2</sup>

Học viên: Như vậy, phần này dạy rằng chúng ta phải tu tập 32 thể trước để chứng đắc sơ thiền.

Giảng sư: Không phải. Có những đề mục thiền khác. Nếu các bạn thực hành loại thiền này, các bạn chỉ chứng đạt sơ thiền. Có những loại thiền khác, chẳng hạn như thiền kasīna (hoàn tịnh), khi thực hành, các bạn có thể chứng đạt tất cả bốn tầng thiền (jhāna). Loại thiền này chỉ có thể giúp các bạn chứng đắc sơ thiền vì nó rất thô. Nó thô đến mức các bạn cần có tâm (vitakka) để giữ tâm của các bạn ở trên đối tượng, giống như các bạn cần có cây cột chèo để giữ con thuyền vững trong dòng nước chảy xiết. Đó là lý do tại sao các bạn không thể chứng đắc nhị, tam và tứ thiền.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy trở thành người đạt được bốn thiền dựa trên khía cạnh màu sắc của tóc v.v... Và đạt đến các thần thông” trong đoạn văn số 144.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, người có trí; Hãy tinh cần ngày đêm; Tu tập thân hành niệm; Đem lại nhiều lợi ích” trong đoạn văn số 144.

Nếu các bạn tập trung vào khía cạnh màu sắc, các bạn có thể đạt được những tầng thiền (jhāna) khác. Ví dụ, nếu các bạn tập trung vào máu, các bạn không niệm ‘máu, máu, máu’, nhưng lại niệm ‘đỏ, đỏ, đỏ’. Thì đó trở thành thiền kasiṇa (hoàn tịnh). Khi nó trở thành thiền kasiṇa (hoàn tịnh) màu sắc, thì các bạn có thể chứng đắc bốn tầng thiền (jhāna).

Tuần sau, chúng ta sẽ học tiếp đến đoạn văn 185.

Học viên: Ba mươi hai thể trước này rất là thú vị với sự phân chia thành các nhóm 5, 5, 5, 5, 6, 6. Ví dụ, nhóm đầu tiên phát triển từ cùng một loại mô. Năm bộ phận này khởi sanh lên và phát triển từ cùng một loại mô trong thai bào. Điều quan trọng khác là chúng ta nên dùng các thuật ngữ Pāli vì sự chuyên ngữ đôi lúc không chính xác và không chuyên tải trọn vẹn ý nghĩa.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



## 4. Niệm Hơi Thở

Phần hôm nay về thiền niệm hơi thở rất là thú vị. Thiền niệm hơi thở đã trở nên phổ biến tại Miến Điện cũng như tại những quốc gia khác. Những người thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) thật ra bắt đầu với một dạng thiền niệm hơi thở nào đó. Hành giả bắt đầu với giữ tâm trí trên hơi thở. Hoặc như là một biến thể của việc giữ tâm trên hơi thở, hành giả giữ tâm trên sự di chuyển phồng xẹp của bụng. Đó cũng là thiền niệm hơi thở.

Tuy nhiên, trong tài liệu này, tức là tài liệu Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), thiền niệm hơi thở được phân tích hay được giải thích là thiền chỉ tịnh (*samatha*) chứ không phải thiền minh sát (*vipassanā*). Cho nên, sự miêu tả ở đây, hay hầu hết sự miêu tả ở đây, là dành cho thiền chỉ tịnh.

Thiền niệm hơi thở được giảng giải trong nhiều bài kinh (*sutta*) trong Kinh Tạng (*Sutta Piṭaka*). Tác giả (ND: tức là ngài *Buddhaghosa*) đã trích ra một đoạn từ trong đó và chú thích về nó.

“Bây giờ là phần giải thích về đề mục thiền với việc tu tập hay việc phát triển niệm về hơi thở. Nó được Đức Phật khuyến khích (thực hành) như sau: ‘Và này các tỷ-kheo, định hay sự tập trung thông qua niệm về hơi thở này, khi được phát triển và thực hành nhiều, là cả an lạc và cao thượng; nó là sự an trú đầy hạnh phúc thuần khiết, và nó xua đuổi ngay lập tức và làm vắng lặng đi những suy nghĩ tội lỗi không ích lợi ngay khi chúng sanh lên.’”<sup>1</sup> Đó là từ một bài kinh (*sutta*).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ đến phần mô tả sự tu tập Niệm hơi thở kể như một đề mục thiền. Đức Thế tôn đã tán thán nó như sau: "Và này

Bây giờ, chúng ta hãy đọc phần tiếp theo. “Đức Phật miêu tả nó là có mười sáu nền tảng (tức là mười sáu phương thức như được nhắc đến trong bài kinh (sutta)) như sau: ‘Và này các tỳ-kheo, định hay sự tập trung thông qua niệm về hơi thở này, nên được phát triển và thực hành nhiều như thế nào, là cả an lạc và cao thượng, là sự an trú đầy hạnh phúc thuần khiết, và xua đuổi ngay lập tức và làm vắng lặng đi những suy nghĩ tội lỗi không ích lợi ngay khi chúng sanh lên?’”<sup>1</sup> Chúng ta sẽ thẩm định sự chuyển ngữ này sau.

“Ở đây, này các tỳ-kheo, vị tu sĩ, sau khi đi vào rừng hoặc đến một gốc cây hoặc đến một nơi trống vắng, ngồi xuống; sau khi xếp chân đan chéo vào nhau, giữ thân thẳng, thiết lập chánh niệm phía trước mặt mình (Thật ra, nó là ‘thiết lập chánh niệm trên đề mục thiền’), luôn tỉnh giác, vị đó thở vào; tỉnh giác, vị đó thở ra.” Ở đây cũng vậy, chúng ta phải thêm từ ‘luôn’ – “luôn tỉnh giác, vị đó thở vào; luôn tỉnh giác, vị đó thở ra.”<sup>2</sup> Đây là sự thực hành cơ bản, mang tính nền tảng.

Rồi tiếp theo là mười sáu phương thức. “(1) Thở vào dài, vị đó biết: ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, vị đó biết:

---

các tỳ kheo, định do quán hơi thở này, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, là an lạc và cao thượng, là trú xứ an lạc vô nhiễm, loại trừ và làm cho tịnh chỉ các ác bất thiện tư duy ngay khi chúng khởi lên” trong đoạn văn số 145.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đức Thế tôn đã mô tả niệm hơi thở này có 16 mục căn cứ như sau: “Và này các tỳ kheo, thế nào niệm hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn, là vừa an lạc vừa cao cả, là một trú xứ an lạc vô nhiễm, loại trừ và làm cho tịnh chỉ các ác bất thiện tư duy ngay khi chúng khởi lên?” trong đoạn văn số 145.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, này các tỳ kheo, một Tỳ kheo đi đến khu rừng hay đến một gốc cây hay ngôi nhà trống, ngồi xuống kiết già, lưng thẳng an trú niệm trước mặt luôn tỉnh giác, vị ấy thở vào, tỉnh giác, vị ấy thở ra” trong đoạn văn số 145.

‘Tôi thở ra dài’. (Đây là phương thức thứ nhất.) (2) Thở vào ngắn, vị đó biết: ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, vị đó biết: ‘Tôi thở ra ngắn’. (3) Vị đó tập rằng: ‘Tôi sẽ thở vào trải nghiệm toàn thân’; vị đó tập rằng: ‘Tôi sẽ thở ra trải nghiệm toàn thân’. (4) Vị đó tập rằng: ‘Tôi sẽ thở vào an tịnh thân hành’; vị đó tập rằng: ‘Tôi sẽ thở ra an tịnh thân hành’.<sup>1</sup> Đây là bốn phương thức cơ bản về thiền niệm hơi thở.

Có thêm ba nhóm với mỗi nhóm gồm bốn phương thức nữa. Chúng có liên quan đến và trình bày ba nền tảng chánh niệm còn lại. Có bốn nền tảng chánh niệm (tứ niệm xứ) – quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Bốn phương thức đầu tiên liên quan đến thân. Bốn phương thức tiếp theo liên quan đến thọ. Bốn phương thức thứ ba liên quan đến tâm, và bốn phương thức cuối liên quan đến pháp. Chúng ta sẽ bàn về chúng sau.

Bốn phương thức đầu tiên là quan trọng nhất cho hành giả sơ cơ. Bốn phương thức này được miêu tả và phân tích rất chi tiết trong tài liệu này, tức là Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), cũng như trong những Sớ Giải khác cho những ai muốn thực hành thiền chánh niệm.

“Tuy nhiên, sự miêu tả [về việc tu tập hay quá trình phát triển] là đầy đủ trong mọi phương diện chỉ nếu như nó được trình bày đúng thời điểm sau sự giải thích về chánh văn trước. Cho nên, nó được trình bày ở đây thông qua sự

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “(1) Khi thở vô dài, vị ấy biết ‘tôi thở vô dài’, Khi thở ra dài, vị ấy biết ‘tôi thở ra dài’ (2) Khi thở vô ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở vô ngắn’, khi thở ra ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở ra ngắn’ (3) Vị ấy tập ‘Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô’, Vị ấy tập ‘Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra’. (4) Vị ấy tập ‘An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô’, Vị ấy tập ‘An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra’” trong đoạn văn số 145.

giới thiệu của phần giải thích về phần đầu của chánh văn.”<sup>1</sup> Trước hết, Sớ Giải này (ND: Thanh Tịnh Đạo) giải thích các thuật ngữ trước. Nó trình bày ý nghĩa của các từ ngữ và các lý giải có liên quan đến những ý nghĩa này. Chúng ta sẽ bàn đến sự phát triển hay phương pháp tu tập sau.

Trước hết, nhà Sớ Giải (ND: ngài Buddhaghosa) chú thích chánh văn và rồi miêu tả cách thực hành thiền niệm hơi thở theo phương diện thiền chỉ tịnh. Bây giờ, chúng ta sẽ học phần chú thích từ ngữ.

“Và này các tỳ-kheo, định hay sự tập trung thông qua niệm về hơi thở này, nên được phát triển và thực hành nhiều như thế nào: ở đây, trước hết, ‘như thế nào’ là từ nghi vấn biểu lộ sự khao khát diễn giải chi tiết sự tu tập hay sự phát triển định thông qua niệm về hơi thở trong những hình thức khác nhau của nó. Đây các tỳ-kheo, định... được phát triển thông qua niệm về hơi thở: điều này chỉ ra đối tượng đang được hỏi về mà chúng ta khao khát giải thích trong những hình thức khác nhau.”<sup>2</sup> Đức Phật đã đặt ra câu hỏi đó. Câu hỏi này không phải để cho người nghe trả lời. Ngài muốn tự mình trả lời câu hỏi này. Như vậy, trước hết, Ngài đặt ra câu hỏi và rồi Ngài sẽ trả lời.

“‘Được tu tập’ hay ‘được phát triển’ có nghĩa là được làm tăng trưởng hay được làm khơi dậy.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên sự mô tả về cách tu tập chỉ toàn vẹn về mọi mặt sau khi luận giải về kinh văn, bởi thế ở đây luận giải được dẫn đầu bằng một luận giải về phần đầu của đoạn kinh” trong đoạn văn số 146.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Và này các Tỳ-kheo, thế nào là định về quán hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn’ Thế nào là một câu hỏi tỏ ý muốn giải thích chi tiết sự tu tập về định qua phép quán hơi thở trong những hình thức khác nhau của nó (lược)” trong đoạn văn số 146.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tu tập có nghĩa khởi lên, tăng trưởng” trong đoạn văn 147.

là thực hành đi lại nhiều lần. “Định hay sự tập trung thông qua niệm về hơi thở (Trong Pāli, đó là *ānāpāṇassati samādhi*. *Ānāpāṇa* có nghĩa là sự thở ra vào. *Sati* có nghĩa là niệm. Và *samādhi* có nghĩa là định) là định liên quan với niệm quán sát hơi thở, hoặc nó là sự tập trung trên niệm về hơi thở.”<sup>1</sup> Thật ra, chúng có cùng một nghĩa.

Định là một trạng thái tinh thần hay là một tâm sở. Nó được liên kết với một tâm sở khác, đó là niệm. Như vậy, chúng ta có định, niệm và có tâm. Khi các bạn thực hành thiền và thiền của các bạn tốt đẹp, tâm của các bạn được đi kèm theo bởi định và niệm. “Nó là sự tập trung trên niệm về hơi thở.”<sup>2</sup> Đó là cùng một thứ.

“Được thực hành nhiều: được thực hành đi lại nhiều lần.”<sup>3</sup> Đây là những sự giải thích văn tự. Đôi lúc, câu văn dịch hơi lạ lạ. Dịch giả (ND: ngài *Nāṇamoli*) phải lặp lại từ đó vì không có từ nào khác, không có từ đồng nghĩa với những từ Pāli. Pāli rất giàu từ đồng nghĩa ở một vài khía cạnh hay một vài phương diện. Cho nên, một từ đồng nghĩa khác sẽ được dùng để diễn giải một từ nào đó. Chuyển ngữ chúng sang ngôn ngữ khác là rất khó.

“Cả (hai) an lạc và cao thượng (*santo c’eva paṇīto ca*)”<sup>4</sup> – Tôi nghĩ ‘cả hai’ là không đúng ở đây. Ở đây có từ ‘eva’, có nghĩa là ‘chỉ là’. Ngài (ND: *Nāṇamoli*) dịch ‘eva’ là ‘khá’ hoặc ‘hoàn toàn’ ở một nơi khác – ‘hoàn toàn cô lập khỏi khoái lạc dục trần, hoàn toàn tách biệt khỏi các đối tượng dục trần’ và vân vân. Ở đây, chúng ta cũng nên nói

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Định do quán hơi thở’ là định liên hệ đến việc niệm hơi thở hay định về pháp niệm hơi thở” trong đoạn văn số 147.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “định về pháp niệm hơi thở” trong đoạn văn số 147.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Được làm cho sung mãn’ là tập đi tập lại nhiều lần” trong đoạn văn số 147.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vừa an lạc vừa cao cả” trong đoạn văn số 148.

‘hoàn toàn an lạc và hoàn toàn cao thượng’. Như vậy, nó là ‘chỉ có an lạc và chỉ có cao thượng’: đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Nó chỉ có an lạc mà thôi, không có bất an, chỉ có cao thượng mà thôi, không có hạ liệt. Đôi lúc, từ ‘eva’ được dùng để nhấn mạnh.

Học viên: Chúng ta có thể nói là ‘rất an lạc’ và ‘rất cao thượng’ không?

Giảng sư: Không được! Các bạn muốn nhấn mạnh điều này. Nó thật sự là an lạc và không bất an. “Hai tính từ này nên được hiểu là bị chi phối hay bị khống chế bởi từ ‘hoàn toàn’ (eva)”<sup>1</sup>, chứ không phải ‘cả hai’. Chúng ta nên chỉnh và thay đổi thành ‘hoàn toàn’ chứ không phải ‘cả hai’. ‘Hoàn toàn an lạc’ và ‘hoàn toàn cao thượng’ có nghĩa là chỉ có an lạc và chỉ có cao thượng mà thôi.

“Ý nghĩa muốn nói là gì? Không giống như thiền quán bất tịnh là loại đề mục mà là an lạc và cao thượng chỉ khi thâm nhập”<sup>2</sup> – có nghĩa là các bạn hành thiền quán bất tịnh và khi các bạn chứng đắc thiền (jhāna), nó mới là an lạc và cao thượng. Ở giai đoạn chứng đạt, nó mới là an lạc và cao thượng. Đối tượng của thiền quán bất tịnh là không an lạc cũng như không cao thượng vì nó là xác chết, tức là thô thiển.

“Không giống như thiền quán bất tịnh là loại đề mục mà là an lạc và cao thượng chỉ khi thâm nhập, nhưng lại không an lạc cũng như không cao thượng về đối tượng vì đối tượng của nó [ở giai đoạn tu học] là thô thiển, và [sau đó] đối tượng của nó là sự ghê tởm – không giống như vậy, loại thiền này thì không phải là không an lạc hoặc không

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch ý này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nghĩa là thế nào? Không như thiền quán bất tịnh, một đề mục thiền chỉ an lạc và cao cả khi đã thâm nhập” trong đoạn văn số 148.

cao thượng ở bất kỳ phương diện nào, mà trái lại, nó là an lạc, tĩnh lặng và êm dịu do bởi cả tính an lạc của đối tượng của nó và tính an lạc của một trong những yếu tố của nó, sự thâm nhập.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là chính đối tượng của nó là an lạc và sự chứng đắc cũng là an lạc. Đó là vì nó là hơi thở, vốn là không thô thiển. Nó là an lạc. Chính hơi thở là an lạc và cao thượng và khi các bạn chứng đắc thiền, nó cũng an lạc và cao thượng.

“Và nó là cao thượng, thứ mà chúng ta không thể xem là có đủ rồi.”<sup>2</sup> Đó là ý nghĩa của từ Pāli ‘paṇīta’. Các bạn có thể thấy từ ‘paṇīto’ ở ngay đầu đoạn văn 148. Từ ‘paṇīto’ thường được dịch là cao thượng hoặc cao cả, nhưng nghĩa đen là ‘thứ mà chúng ta không thể xem là có đủ rồi’. Tức là chúng ta muốn thực hành đi lại nhiều lần và chúng ta không bị bão hòa hay không bị chán ngấy với nó. Đó là ý muốn nói ở đây.

“Nó là một trú xứ đầy an vui không bị pha trộn: nó không có sự pha trộn nào; cho nên, nó là không bị trộn lẫn. Nó không bị pha trộn, không bị hòa lẫn, đặc biệt và tinh túy. Ở đây, không có vấn đề rằng sự an lạc đạt được thông qua việc chuẩn bị [như trong các loại thiền kasiṇa] hoặc thông qua cận định [như trong loại thiền quán bất tịnh].”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không như quán bất tịnh, một đề mục thiền chỉ an lạc và cao cả khi đã thâm nhập nhưng đối tượng (trong giai đoạn học tập) thì không cao cả cũng không an lạc vì đối tượng (trong giai đoạn học tập) thì thô, và (sau đó) đối tượng là đáng tởm. Trái lại, pháp quán này (niệm hơi thở) thì không thế, nó an lạc lắng dịu bởi tính chất an lạc của đối tượng và bởi tính chất an lạc của sự thâm nhập (penetration)” trong đoạn văn số 148.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH bỏ qua không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “(Đó là một trú xứ an lạc vô nhiễm): Nó không có sự lẫn lộn với các thành phần thấp kém, nên gọi là vô nhiễm. Đây không có vấn đề phải tạo xong công việc chuẩn bị tiên khởi mới đạt đến an lạc (như trường hợp quán biến xứ kasiṇas) hay phải tới giai đoạn cận hành định (access) mới an lạc (như ở trường hợp quán bất tịnh)” trong đoạn văn số 149.

Để đạt được sự an lạc với thiền kasiṇa hoặc thiền quán bất tịnh, các bạn phải thực hiện một số công việc trước khi các bạn đạt được sự an lạc. Với thiền kasiṇa, các bạn phải chuẩn bị hay thực hiện vật thể kasiṇa và rời đi đến một nơi nào đó, ngồi xuống và thực hành thiền. Với thiền bất tịnh cũng vậy, các bạn phải nhìn vào xác chết và vân vân. Chỉ sau sự việc như vậy, các bạn mới có được sự tập trung tâm trí và rồi các bạn đạt được sự an lạc. Thiền niệm hơi thở thì không phải như vậy. “Nó an lạc và cao thượng một cách tự tại, tức là tự chính trong bản chất của nó, bắt đầu ngay từ sự chú tâm đầu tiên đến nó.”<sup>1</sup> Ngay phút các bạn ngồi xuống và thực hành thiền niệm hơi thở, các bạn đạt được sự an lạc ngay.

“Nhưng có người nói rằng nó là ‘không bị pha trộn’ vì nó không bị pha lẫn (với cái gì khác cả), cũng như vì nó sở hữu giá trị dinh dưỡng và ngọt ngào ngay trong bản chất. Cho nên, nó nên được hiểu là ‘không bị pha trộn’ và là một ‘trú xứ đầy an lạc’ vì nó dẫn đến sự chứng đạt sự an lạc thân và tâm trong từng giây phút an trú.”<sup>2</sup>

Các bạn hãy nhìn vào phần ghi chú. “‘Có người’ ở đây ám chỉ những vị cư ngụ tại tự viện (Bắc) Uttara [ở Anurādhapura].” Theo lịch sử, những Sớ Giải mà chúng ta sử dụng hiện tại được viết tại một tự viện được gọi là ‘Đại Tự Viện’ (Mahā Vihāra), ở Anurādhapura, Sri Lanka. Vào một lúc nọ, một vài tu sĩ đã từ bỏ Đại Tự Viện, vốn là trung

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Pháp quán này an lạc và cao cả ngay tự bản chất của nó, khởi từ sự chú ý đầu tiên của ta trên đối tượng (hơi thở) đã là an lạc” trong đoạn văn 149.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có người bảo nó vô nhiễm bởi vì nó không bị pha lẫn cái gì khác, nó có giá trị dinh dưỡng và ngay từ bản chất nó đã êm dịu rồi. Bởi thế cần hiểu rằng nó ‘vô nhiễm’ và là ‘trú xứ an lạc’ vì nó đưa đến sự an lạc thân và tâm ngay trong mỗi lúc thấm nhuần pháp quán này” trong đoạn văn số 149.



tâm tu học của các tu sĩ thời bấy giờ. Các vị đã tự tách rời khỏi Đại Tự Viện và đã thành lập hai tự viện khác. Một ở phía bắc của Đại Tự Viện và tôi nghĩ cái còn lại là ở phía đông. Những bức tượng lớn vẫn còn được nhìn thấy tại Anurādhapura. ‘Tự viện Uttara’ ở đây có nghĩa là tự viện được gọi là ‘Abhayagiri’. Thật ra, nó không phải được biết đến là Tự Viện Phía Bắc. Tự Viện Phía Bắc không phải là tên gọi. Vì tự viện này tọa lạc về hướng bắc của Đại Tự Viện, cho nên, nó được Phụ Sớ Giải nhắc đến là Tự Viện Phía Bắc. Thật ra, đó là Abhayagiri. Trong một vài trường hợp, các vị có những ý kiến khác nhau về một vài điểm giáo lý. Các vị không y chiếu theo truyền thống được lưu truyền hoặc được chấp nhận tại Đại Tự Viện. Những vị sống tại Abhayagiri hoặc ở Tự Viện Phía Bắc đã suy nghĩ theo cách này, khác một chút xíu chứ không khác nhiều lắm.

Trong đoạn văn 150, chúng ta có “ngay lúc chúng sanh lên”<sup>1</sup>. Từ Pāli ở đây thì giống như nói “mỗi một yếu tố sanh lên”<sup>2</sup>. Trong Pāli, một từ được lặp lại. Điều đó có nghĩa là một cái gì đó sanh lên và sanh lên. Cái gì đó giống như vậy. Cho nên, ở đây, nó phải là “mỗi một suy nghĩ sanh lên”. Ở đây, ‘sanh lên’ không có nghĩa là nó thật sự sanh lên, nhưng nó ở trong trạng thái ngủ ngầm. Các suy nghĩ bất thiện hay không lợi ích luôn có tiềm năng sanh lên. Và do đó, ở đây giải thích là “bất kỳ lúc nào chúng không bị kiềm chế hay không bị đè nén”<sup>3</sup>.

Có ba cách loại bỏ những trạng thái tinh thần bất thiện. Thứ nhất là bằng việc thay thế. Điều đó có nghĩa là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngay khi vừa khởi lên” trong đoạn văn số 150.

<sup>2</sup> ND: Từ Pāli là ‘uppannuppanne’.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi nào chúng (những ác bất thiện tư duy) không được chế ngự” trong đoạn văn số 150.

các bạn thay thế cái bất thiện bằng cái thiện. Khi các bạn có những suy nghĩ thiện, thì các bạn không có những suy nghĩ bất thiện. Đó là loại bỏ bằng việc thay thế. Chúng ta gọi đó là sự từ bỏ nhất thời hay chốc lát. Tức là chỉ trong vòng một thời khắc đó thôi, các bạn có thể loại bỏ được suy nghĩ bất thiện. Tiếp theo là việc loại bỏ bằng sự đè nén hay sự loại bỏ tạm thời. Trong trường hợp đó, sự loại bỏ kéo dài hơn so với loại thứ nhất. Loại cuối cùng là sự cắt đứt hoàn toàn, sự tẩy trừ hoàn toàn. Đó là sự từ bỏ cuối cùng. Như vậy, có ba loại từ bỏ. Ý nghĩa muốn nhắc đến ở đây là loại từ bỏ thứ hai, tức là sự từ bỏ thông qua việc đè nén. Ở đây, thiện có thể từ bỏ hoặc xua đuổi đi những suy nghĩ không lợi ích khi chúng sanh lên. Điều đó không có nghĩa là chúng thật sự sanh lên, nhưng có nghĩa là chúng có tiềm năng sanh lên. Sự sanh khởi của chúng bị chặn lại do sự thực hành thiện. Chúng không có cơ hội sanh lên. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Khi các suy nghĩ bất thiện đã sanh lên trong chúng ta, thì chúng đã sanh lên rồi và chúng ta không thể làm gì về điều đó được. Trước khi chúng sanh lên, chúng ta không cho phép chúng sanh lên. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây, tuy rằng từ ‘sanh lên’ được dùng đến.

“Nó xua đuổi ngay lập tức: nó xua đuổi, đè nén, tại chính ngay thời khắc đó. Làm yên lặng: nó hoàn toàn làm tĩnh lặng; hoặc nói cách khác, khi cuối cùng tiến đến hoàn thiện với tâm đạo siêu thế, nó cắt bỏ do sự xuyên thấu; nó làm tĩnh lặng, đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.”<sup>1</sup> Điều này hoặc cách nói khác trong vế tiếp sau đó có nghĩa là sự cắt đứt hoàn toàn, sự từ bỏ hoàn toàn. Ở đây, một người đạt

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nó loại trừ ngay: loại bỏ, nhiếp phục ngay lúc đó. Làm cho tịnh chỉ, nó hoàn toàn làm an tịnh, hay nói cách khác, khi cuối cùng được đưa đến viên mãn nhờ thâm đạo, thì nó đoạn hẳn” trong đoạn văn số 150.

đến đạo siêu thế. Tại thời điểm của tâm đạo, vị đó có khả năng tẩy trừ, cắt đứt tận gốc những phiền não hoặc những suy nghĩ không ích lợi. Ở đây, nó là sự cắt đứt hoàn toàn.

“Tuy nhiên, nói một cách ngắn gọn thì ý nghĩa muốn nói ở đây là: Nay các tỳ-kheo, theo cách gì, theo phương pháp gì, do hệ thống gì, định thông qua thiền niệm hơi thở được tu tập, được thực hành nhiều đều là an lạc... ngay khi chúng sanh lên?”<sup>1</sup>

“Ở đây, ‘ở đây, nay các tỳ-kheo, một tỳ-kheo’ có nghĩa là nay các tỳ-kheo, trong giáo pháp này, một tu sĩ”<sup>2</sup>. Trong tài liệu này, tức là trong Thanh Tịnh Đạo, nhà chú giải (ND: tức là ngài Buddhaghosa) đã không nói gì thêm về từ ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu). Trong một Sớ Giải khác, tức là Sớ Giải của Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna sutta), có nói rằng ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu) ở đây không nhất thiết có nghĩa là một vị tu sĩ, mà bất kỳ ai thực hành thiền chánh niệm, bất kỳ ai hướng theo lời khuyên bảo của Đức Phật, bất kỳ ai thực hành những lời dạy của Đức Phật đều có thể được gọi là ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu). Như vậy, trong trường hợp đó, một tỳ-kheo (bhikkhu) không nhất thiết có nghĩa là một tu sĩ. Bất kỳ ai thực hành thiền đều có thể được gọi là ‘tỳ-kheo’ (bhikkhu). Nhưng vì tài liệu này dành cho các tu sĩ (bhikkhu), nên nhà chú giải đã không nói gì về điều này.

Ngày nay, khi mọi người đọc các bài kinh (sutta) và thấy Đức Phật luôn luôn thuyết giảng cho các tu sĩ, họ cảm thấy bị bỏ rơi. Họ không thỏa mãn với điều đó. Họ không

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nói tóm lại ý nghĩa ở đây là: Nay các Tỳ kheo, bằng cách nào, do phương pháp, hệ thống nào, mà định do niệm hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ vừa an lạc vừa cao cả... ngay khi chúng khởi lên” trong đoạn văn số 151.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Ở đây, nay các Tỳ kheo’ có nghĩa là nay các Tỳ kheo ở trong giáo pháp này” trong đoạn văn số 152.

thích điều đó. Họ nghĩ Đức Phật chỉ thuyết giảng cho các tu sĩ, chứ không thuyết giảng cho các cư sĩ. Các bạn biết là Đức Phật đã sống cùng với các tu sĩ. Cho nên, khi Ngài thuyết giảng, Ngài hầu hết thuyết giảng cho các tu sĩ. Điều đó không có nghĩa là các cư sĩ bị bỏ rơi. “Ở đây, ‘ở đây, này các tỳ-kheo, một tỳ-kheo’ có nghĩa là này các tỳ-kheo, trong giáo pháp này, một tu sĩ.” Như vậy, ở đây nói là một tu sĩ, nhưng bất kỳ ai thực hành thiền, bất kỳ ai hành theo các lời dạy của Đức Phật cũng đều có thể được gọi là tu sĩ.

“Vì từ ‘ở đây’ chỉ cho giáo pháp [của Đức Phật] như là điều kiện tiên quyết cho một người có được định hay sự tập trung hoặc làm cho định phát sinh thông qua thiền niệm hơi thở trong mọi chế độ hay mọi hình thức của nó”<sup>1</sup> và vân vân. ‘Ở đây’ có nghĩa là giáo pháp trong Phật giáo. Điều được ghi nhận là chỉ trong Phật giáo mới tìm thấy được bốn niệm xứ cũng như bốn bậc Thánh giác ngộ.

“Vì điều này được nói: ‘Này các Tỳ-kheo, chỉ tại đây mới có đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn, đệ tứ sa-môn.’”<sup>2</sup> Những từ này có nghĩa là bậc Nhập Lưu, bậc Nhất Lai, bậc Bất Lai, bậc A-la-hán (Arahant).

“Những giáo pháp khác không có các bậc sa-môn.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là không có những bậc giác ngộ trong

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chữ ‘Ở đây’ có nghĩa là trong giáo pháp của Phật kể như điều kiện tiên quyết cho một người để phát sinh định lực qua phép quán hơi thở trong tất cả hình thức (nghĩa là 16 đề tài) của nó” trong đoạn văn số 152.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì kinh dạy: “Này các Tỳ-kheo, chỉ ở đây mới có đệ nhất Sa môn, ở đây có đệ nhị Sa môn, ở đây có đệ tam Sa môn, ở đây có đệ tứ Sa môn” trong đoạn văn số 152.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “các giáo lý khác không có Sa môn” trong đoạn văn số 152.

những giáo pháp khác. “Đó là lý do tại sao ở trên có nói ‘trong giáo pháp này, một tỳ-kheo’.”

“Đi vào một ngôi rừng hoặc đến một nơi trống vắng”<sup>1</sup> – đoạn văn này chỉ ra nơi thích hợp hay thuận lợi cho việc hành thiền.

Rồi, tâm trí của vị tu sĩ được miêu tả là khó kiểm soát và hoang dại. Ví dụ được trình bày là con bò con được buộc chặt vào một cái cột vững chắc bằng một sợi dây thừng. Cũng theo cách này, chúng ta buộc chặt tâm trí của mình vào một cái cột vững chắc (là hơi thở) bằng sợi dây thừng (là niệm). Như vậy, niệm thì giống với sợi dây thừng. Thở vào và thở ra thì giống với cây cột. Tâm trí của chúng ta thì giống như con bê. Chúng ta cố gắng giữ cho tâm trí của mình trên đối tượng bằng cách hay thông qua niệm.

Trong đoạn văn 155, “Hoặc nói một cách khác, đề mục thiền niệm hơi thở - vốn là cao thượng nhất trong số các chủ đề thiền khác nhau của chư Phật, [một vài vị] Phật Độc Giác và [một vài vị] Thánh Văn Giác”<sup>2</sup> – từ ‘một vài vị’ trong ngoặc vuông được thêm vào từ Phụ Sớ Giải. Điều được ghi nhận là tất cả các vị Phật đều thực hành thiền niệm hơi thở. Các Ngài đều thực hành thiền niệm hơi thở và chứng đắc các tầng thiền (jhāna). Rồi sau khi chứng đắc các tầng thiền (jhāna), các Ngài chuyển sang thiền minh sát (vipassanā). Nhưng đối với các vị Phật Độc Giác và những vị đệ tử khác thì không nhất thiết là thiền niệm hơi thở. Đối với một vài vị, có thể là thiền niệm hơi thở, nhưng đối với những vị khác, có thể không phải là thiền niệm hơi thở.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đi đến khu rừng, hay một chỗ đất trống” trong đoạn văn số 153.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, pháp niệm hơi thở này kể như một đề mục tu tập thiền định - đề mục trước tiên trong số những đề mục thiền mà tất cả chư Phật, (một số) Duyên Giác, Thánh Văn” trong đoạn văn số 155.

Cũng có những loại thiền khác nữa. Điều được ghi nhận trong các tài liệu là tất cả các vị Phật (Toàn Giác) đều thực hành thiền niệm hơi thở.

Nếu các bạn đọc một vài bài kinh (sutta) trong Trung Bộ, các bạn sẽ tìm thấy Đức Phật liên tưởng sự thực hành của mình với một vị hoàng tử<sup>1</sup>. Trong bài kinh (sutta) đó, Ngài đã nói rằng, trước hết, Ngài đã thực hành thiền niệm hơi thở. Rồi Ngài đạt được sơ, nhị, tam và tứ thiền. Sau đó, Ngài đạt được Túc Mạng Minh, tức là thần thông nhớ lại tiền kiếp; rồi Ngài đạt được Sanh Tử Minh, tức là thần thông thấy được chúng sanh chết đi từ kiếp sống này và tái sanh vào kiếp sống khác. Chỉ sau đó, Ngài mới quán Thập Nhị Duyên Khởi, thực hành thiền minh sát (vipassanā) trên từng chỉ một của mười hai chi. Rồi Ngài đạt được sự giác ngộ. Điều được ghi nhận là tất cả các vị Phật đều thực hành thiền niệm hơi thở, chứ không phải tất cả các vị Phật Đốc Giác hoặc tất cả các vị Thịnh Văn Giác.

“Là nền tảng để chúng đạt sự xuất chúng”<sup>2</sup> có nghĩa là sự giác ngộ. “Không dễ dàng phát triển hay tu tập nếu không từ bỏ khu vực gần các làng mạc vốn đầy những tiếng động của phụ nữ, đàn ông, voi, ngựa, vân vân.”<sup>3</sup> Chúng ta cần phải đến một nơi mà chúng ta không nghe những tiếng ồn ào này. “Tiếng động là cây gai đối với thiền (jhāna)”<sup>4</sup> – thật ra, nó là cây gai của sơ thiền. “Trong khi, ở trong rừng

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không rõ ý của Sayadaw. Có lẽ là ý ngài muốn nói là Đức Phật nhớ lại lúc Ngài còn là vị hoàng tử và đã thực hành thiền niệm hơi thở.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đã sử dụng làm căn cứ để đạt đến thiền chứng” trong đoạn văn số 155.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không dễ dàng tu tập nếu không từ bỏ trú xứ gần những làng mạc huyên náo với tiếng ồn của phụ nữ, đàn ông, voi ngựa” trong đoạn văn số 155.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tiếng động là cây gai đối với thiền” trong đoạn văn số 155.

cách xa làng mạc, hành giả có thể tự tại triển khai việc phân tích hay thấy rõ chủ đề thiền này.”<sup>1</sup> Rừng là một nơi thích hợp cho thiền. Loại thiền này khó thực hành và do đó, chúng ta cần sự yên tịnh.

Rồi tác giả (ND: tức là ngài Buddhaghosa) giải thích với một ví dụ: “Vì Đức Phật thì giống như là bậc thầy thông thuộc về nghệ thuật xây dựng các nơi chốn”<sup>2</sup> và vân vân. Những đoạn văn này thì không khó hiểu.

Đoạn văn 158: “Ở đây, ‘đi vào rừng’ có nghĩa là đi vào bất kỳ loại rừng nào mà có sự an lạc từ sự ẩn dật trong số những loại rừng được miêu tả như sau: ‘Đã đi ra khỏi hay vượt khỏi cột ranh giới, ở ngoài đó là rừng’.”<sup>3</sup> Khi nói đến ‘rừng’, thì có ít nhất hai định nghĩa, một được trình bày trong Thắng Pháp (Abhidhamma) và một được trình bày trong Luật (Vinaya).

Định nghĩa thứ nhất là từ Thắng Pháp (Abhidhamma). Trong Thắng Pháp (Abhidhamma) nói như sau: “đã đi ra khỏi hay vượt khỏi cột ranh giới” (như ở trên). Có những cây cột của cổng làng bên ngoài những ngôi làng. Phần bên ngoài những cây cột của cổng làng là rừng. Nó có thể là rất gần với ngôi làng. Tuy nhiên, nó vẫn được gọi là ‘rừng’.

Có một định nghĩa khác ở trong Luật (Vinaya). “Một trú xứ ở rừng là cách xa 500 chiều dài của cây cung.”<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trong khi ở một khu rừng xa làng mạc, một thiền giả có thể thoải mái khởi sự tu tập đề mục thiền này” trong đoạn văn số 155.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì Đức Thế tôn giống như một bậc Thầy về nghệ thuật xây dựng những cảnh trí” trong đoạn văn số 156.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘đi vào rừng’ là đi đến bất cứ một loại rừng nào có được sự an lạc của độc cư, trong số những loại rừng được tả như sau: ‘ngoài cái cọc ranh giới, tất cả đất ấy là rừng’” trong đoạn văn số 158.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một trú xứ ở rừng là một nơi xa cách 500 tầm cung” trong đoạn văn số 158.

Chúng ta phải thêm vào từ ‘ít nhất’. Ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) đã bỏ đi một từ. “Một trú xứ ở rừng là cách xa ít nhất 500 chiều dài của cây cung.”

Cây cung có chiều dài là bốn khủy tay, tức là khoảng sáu thước Anh (foot). Như vậy, 500 nhân với sáu là 3000. Một nơi được gọi là ‘rừng’ phải cách xa các làng mạc, thành thị, thành phố khoảng 3000 thước Anh (foot). Như vậy, có sự khác nhau về cách giải thích về rừng theo Thắng Pháp (Abhidhamma) và theo Luật (Vinaya). Chúng ta đã gặp qua vấn đề này trong chương thứ hai.

Học viên: Tôi tính sơ qua và hình như nó dài bằng khoảng mười sân chơi bóng bầu dục.

Giảng sư: Mười sân chơi bóng bầu dục. Vậy à!

“Đến gốc của một cội cây: đi đến vùng lân cận của một cội cây. Đến nơi trống vắng: đi đến một nơi trống vắng; vị đó được xem là đi đến một nơi trống vắng nếu vị đó đi đến bất kỳ một trong bảy loại trú xứ còn lại”<sup>1</sup> – chúng được trình bày trong phần chú thích.

Bây giờ oai nghi ngồi được bàn đến. “Rồi vị đó ngồi xuống, vân vân, chỉ cho tư thế an lạc và không đưa đến hay không dẫn đến cả sự trì trệ biếng nhác cũng như sự lo lắng kích hoạt.” Như vậy, oai nghi ngồi là tốt nhất cho việc thực hành thiền.

“Rồi Ngài nói đan chéo chân vào nhau, vân vân, để chỉ cho sự vững chắc trong oai nghi ngồi, sự dễ dàng diễn ra của hơi thở ra vào và là phương tiện cho việc nhìn rõ hay

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Đi đến một gốc cây’: đến gần một gốc cây. ‘Đi đến một chỗ trống’: đi đến một khoảng đất hẻo lánh trống trải và ở đây, vị ấy cũng được xem là đã đi đến một ‘chỗ trống’ nếu vị ấy đi đến một trong bảy trú xứ còn lại” trong đoạn văn số 158.



phân tích đối tượng.”<sup>1</sup> Khi hơi thở của các bạn diễn ra thông suốt, thì các bạn có thể tập trung vào nó một cách dễ dàng.

“Ở đây, đan chéo trong oai nghi ngồi với đùi khóa chặt”<sup>2</sup> – ở đây không nói cách ngồi kiết già (hoa sen), nhưng tôi nghĩ đó là cách ngồi kiết già (hoa sen) vì ‘đùi của các bạn khóa chặt’ có nghĩa là cách ngồi kiết già. Hầu hết các bức hình của Đức Phật các bạn thấy đều ở trong tư thế kiết già (hoa sen). Cho nên, nó có thể là tư thế kiết già (hoa sen) ở đây.

“Xếp lại: tức là khóa lại. Giữ cho cơ thể thẳng: Giữ cho phần trên của cơ thể thẳng với mười tám đốt xương cột sống nằm lên nhau. Vì khi vị đó ngồi theo cách này, da, thịt và gân không bị cong queo, và do đó, các cảm giác (có nghĩa là các cảm thọ đau) mà sẽ khởi lên từng giây phút một nếu chúng bị cong, sẽ không sanh lên. Với tư thế như vậy, tâm trí của hành giả trở trên hợp nhất,”<sup>3</sup> và vân vân. Oai nghi ngồi được khuyến khích và được xem là tốt nhất cho việc hành thiền.

“Thiết lập chánh niệm trước mặt của vị đó”<sup>4</sup> – ‘trước mặt của vị đó’ có nghĩa là hướng về đối tượng, như vậy “thiết lập chánh niệm hướng về đối tượng”. Nó thật ra

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi ngài bảo: ‘ngồi kiết già’ v.v... để chỉ rõ tính cách vững chãi trong tư thế ngồi, sự dễ dàng cho hơi thở vô ra và cách dễ phân biệt đối tượng” trong đoạn văn số 159.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây ‘kiết già’ là thế ngồi với hai vế hoàn toàn xếp lại” trong đoạn văn số 160.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘lưng thẳng’ phần trên thân thể thẳng đứng, với 18 đốt xương sống thẳng lên. Vì khi ngồi như vậy, da, thịt và gân của hành giả không bị cong queo, những cảm thọ khởi lên nếu chúng bị cong, sẽ không khởi lên. Vì thế tâm hành giả trở thành chuyên nhất” trong đoạn văn số 160.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “an trú niệm trước mặt” trong đoạn văn số 161.

không phải là ‘trước mặt vị đó’. Do đó, “sau khi đặt chánh niệm hướng về chủ đề thiền” là đúng.

“Hoặc cách khác, ý nghĩa có thể cũng được phân tích ở đây theo phương pháp giải thích được trình bày trong Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā).”<sup>1</sup> Bộ sách này, Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā), sẽ được trích nhiều lần trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Tài liệu đó được xem là do ngài Sāriputta giảng. Nó được bao gồm trong Kinh Tạng (Sutta Piṭaka). Mặc dầu nó được bao gồm trong giáo lý của Đức Phật, nhưng nó thật ra do ngài Sāriputta thuyết giảng.

Học viên: Như vậy, nó không thuộc vào Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka).

Giảng sư: Oh, không phải. Nó được bao gồm trong Kinh Tạng (Sutta Piṭaka). Tôi vừa mới đọc về điều này hôm nay trong cuốn *Pāli Literature and Language*. Trong đó, tác giả đã nói rằng nó giống với Thắng Pháp (Abhidhamma) hơn là Kinh (Sutta). Nó không hẳn là như vậy. Nó giống với Kinh Tạng (Sutta Piṭaka), nhưng ngôn ngữ thì khác. Cách sử dụng thì hơi khác với trong các Sớ Giải, mặc dầu nó được xem là Sớ Giải giải thích một vài giáo lý của Đức Phật. Ngài Buddhaghosa, tác giả của cuốn Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), hết sức tôn trọng tài liệu này. Cho nên, ngài luôn trích dẫn từ tài liệu này bất kỳ khi nào cần trích dẫn.

Học viên: Tài liệu đó đã được dịch sang tiếng Anh chưa ạ?

Giảng sư: Có. Tôi nghĩ là một bản dịch vừa mới được phát hành.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc cũng có thể hiểu là, theo Patisambhidā” trong đoạn văn số 161.

Theo tài liệu đó, nhóm từ này có nghĩa là ‘làm cho chánh niệm được kiểm soát hoàn toàn’ và ‘thoát ra khỏi sự đối lập’. Ở đây (ND: tức là bản dịch của ngài Ñaṇamoli) dùng từ ‘lối ra’ (outlet). Lối ra là gì? Nó có nghĩa là cái cửa hoặc một cái lỗ để đi xuyên qua. Ở đây, nó không có nghĩa là ‘lối ra’, mà có nghĩa là sự đi ra hoặc sự thoát ra. Niệm được miêu tả ở đây. Niệm phải được kiểm tra hoặc được điều khiển tốt, và nó phải là thoát ra khỏi sự đối lập. ‘Sự đối lập’ ở đây có nghĩa là tính hay quên, sự đãng trí. Niệm phải mạnh và nó phải thoát ra khỏi tính hay quên. Cho nên, ý muốn nói ở đây là ‘làm cho niệm được kiểm soát hoàn toàn và thoát ra khỏi sự đối lập’<sup>1</sup>.

Rồi chúng ta có hít vào dài và thở ra dài. “Chú Thích Từ Ngữ Tiếp Theo – Bộ Tứ Đầu Tiên” – đây là nhóm bốn phương thức đầu tiên hành thiền niệm hơi thở. Ở đây, thở dài và thở ngắn có thể được hiểu theo quy mô. Những ai có thân hình dài, thì hơi thở vào và ra có thể dài. Đối với những thú vật hoặc côn trùng, hơi thở có thể rất ngắn. Đối với loài người, chúng ta có thể hiểu thông qua thời gian. Đôi lúc, hơi thở của chúng ta dài và đôi lúc, hơi thở của chúng ta ngắn, dài và ngắn theo thời gian, vì loài người thì ít nhiều cùng kích cỡ. Vì vậy, chúng ta không thể nói là có sự khác biệt về chiều dài của hơi thở vào và ra giữa loài người.

Trong đoạn văn 164: “‘Assāsa là hơi đi ra; passāsa là hơi đi vào’ được trình bày trong Sớ Giải Luật Tạng (Vinaya). Nhưng trong các Sớ Giải Kinh Tạng (Sutta), thì được trình bày ngược lại’.”<sup>2</sup> Trong Sớ Giải Luật Tạng (Vinaya), ‘assāsa’ là hơi thở ra và ‘passāsa’ là hơi thở vào.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là ‘lối ra’ trong đoạn văn số 161.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Assāsa là hơi gió thoát ra, passāsa, là hơi gió vào, bản giải Luật nói. Nhưng trong các bản luận về Kinh thì ngược lại” trong đoạn văn số 164.

Nhưng trong các Sớ Giải Kinh Tạng (Sutta), ‘assāsa’ là hơi thở vào và ‘passāsa’ là hơi thở ra.

“Ở đây, khi thai nhi đi ra từ bụng mẹ, đầu tiên hơi từ bên trong đi ra và từ đó, gió từ bên ngoài đi vào cùng với bụi, tác động vào vòm miệng và bị đập tắt đi [với sự nhảy mũi của đứa trẻ sơ sinh].”<sup>1</sup> Trẻ sơ sinh nhảy mũi sau khi sinh sao? Tôi không rõ về điều này.

Sớ Giải tiếp tục mà không nói cho chúng ta biết là sự giải thích nào được lựa chọn. Chúng ta nên xem assāsa là thở ra hay hít vào? Có một vấn đề mà tôi gọi là sự quen thuộc với truyền thống hoặc tính cách của các nhà Sớ Giải. Bất kỳ khi nào một nhà Sớ Giải trình bày hai hoặc nhiều ý kiến hay nhiều quan điểm khác nhau, điều vị đó trình bày cuối cùng là ý kiến mà vị đó thích hơn. Chúng ta phải hiểu như vậy. Nếu vị đó không nói gì cả, chúng ta phải hiểu rằng vị đó thích quan điểm cuối cùng.

Có một minh chứng rằng assāsa là hơi thở vào và passāsa là hơi thở ra. Chúng ta tìm thấy điều này trong đoạn văn 167. “Bây giờ, vị tỳ-kheo này biết rằng: ‘Tôi hít vào, tôi thở ra, dài’ trong khi hít vào và thở ra dài theo chín cách. Và sự tu tập phép niệm xứ trong phương pháp niệm thân nên được hiểu là được hoàn thiện ở một khía cạnh trong vị hành giả biết như vậy, theo như được nói trong Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā).”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, khi một hài nhi ra khỏi bụng mẹ, trước tiên gió từ bên trong đi ra và sau đó gió từ ngoài mới đi vào kèm theo bụi bặm, chạm vào lưỡi gà, và bị đập tắt (với cái hắt hơi của đứa trẻ)” trong đoạn văn số 164.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ, vị tỳ-kheo ấy biết rõ ‘tôi thở vô, thở ra dài’ trong khi thở vô và thở ra dài, theo chín cách. Và sự tu tập về 4 niệm xứ bao gồm trong Thân hành niệm cần được hiểu là đã được kiện toàn ở một phương diện nơi người biết như vậy, như Patisambhidā nói” trong đoạn văn số 167.

Bất kỳ lúc nào tôi thấy những chú thích chữ nhỏ, tôi cảm thấy lo lắng vì những chú thích này lấy từ các Phụ Số Giải. Các Phụ Số Giải thì khó hiểu hơn nhiều. Tôi lo lắng là ngài (ND: ngài Nāṇamoli) sẽ mắc lỗi trong việc phiên dịch và thật sự là ngài đã mắc lỗi. Tôi không thể đi sâu vào chi tiết về điều này. Trong phần chú thích số 46<sup>1</sup>, khoảng tám dòng tính lên từ phía cuối đoạn văn có câu văn sau “nhưng có người nói”. Những chữ này nên ở trước câu “‘Tâm ý hướng sang nơi khác’: tâm ý hướng sang nơi khác (, không chú ý vào) hơi thở (ra và vào nữa)” và vân vân. “Nhưng có người nói” nên được đặt ở đó. “Nhưng có người nói rằng tâm ý hướng sang nơi khác (, không chú ý vào) hơi thở (ra và vào nữa), vốn đã đạt đến điểm mà tại đó sự thể hiện hay sự hiển thị của chúng cần được quan sát và suy xét vì chúng dần dần càng trở nên vi tế.” Đó là những người khác nói. Nhưng sự thật là “khi hơi thở vào và hơi thở ra đạt đến trạng thái vi tế hơn do sự ảnh hưởng của việc hành thiền và quang tướng; vì khi quang tướng sanh lên, tâm ý quay đi không chú ý vào những hơi thở bình thường nữa.” Tôi không rõ tại sao ngài (ND: ngài Nāṇamoli) lại mắc lỗi dịch này. “Nhưng có người nói” nên được đặt phía trước. Rồi có một câu trích dài lấy từ Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā).

Trong đoạn văn 171, “Vị đó tu tập như sau: ‘Tôi sẽ hít vào... Tôi sẽ thở ra trải nghiệm toàn bộ cơ thể’: vị đó tu tập như vậy, tôi sẽ hít vào làm cho được biết rõ, làm cho hiện rõ phần đầu, phần giữa và phần cuối của toàn bộ hơi thở vào. Vị đó tu tập như vậy, tôi sẽ thở ra, làm cho được biết rõ, làm cho hiện rõ phần đầu, phần giữa và phần cuối của toàn bộ hơi thở ra. Làm cho chúng được biết rõ, làm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch phần chú thích này. Chúng tôi cũng quyết định không đi sâu vào vấn đề này vì đây là phần giảng giải chi tiết về một vài điểm chuyên môn.

cho chúng hiện rõ, theo cách này vị đó hít vào và thở ra với tâm hợp trí. Đó là lý do tại sao nó được nói là ‘Vị đó tu tập như sau: ‘Tôi sẽ hít vào... Tôi sẽ thở ra...’”<sup>1</sup>.

Phản dịch chính là ‘trải nghiệm toàn bộ cơ thể’, nhưng phân giải thích trong Sớ Giải thì lại không phải là trải nghiệm mà là làm cho rõ rệt, làm cho được biết rõ, làm cho hiện rõ. Điều đó có nghĩa là cố gắng thấy hơi thở một cách rõ ràng. Từ Pāli ‘paṭisaṃvedeti’ có thể có nghĩa là trải nghiệm, nhưng ở đây, nó được giải thích là làm cho rõ ràng, làm cho hiển lộ. Cho nên, nó phải nên là: “làm cho hiện rõ hoặc làm cho hiển lộ toàn bộ hơi thở”.

Bây giờ chúng ta đi đến từ ‘cơ thể hơi thở’. Từ Pāli chỉ là ‘kāya’. ‘Kāya’ chỉ có nghĩa là cơ thể hoặc thân xác. Sớ Giải giải thích rằng, nó là cơ thể hơi thở. ‘Cơ thể’ ở đây không có nghĩa là toàn bộ thân xác mà chỉ là hơi thở. Hơi thở ở đây được gọi là ‘cơ thể’. Từ Pāli ‘kāya’ có nghĩa là nhóm. Cơ thể của chúng ta là một nhóm những bộ phận khác nhau. Hơi thở cũng là một nhóm các phần tử, nhưng phần tử vật chất nhỏ bé. Cho nên, hơi thở cũng được gọi là cơ thể (kāya). Như vậy, từ ‘kāya’ ở đây có nghĩa là cơ thể hơi thở, chứ không phải toàn bộ thân xác. Sớ Giải giải thích như vậy. Và Sớ Giải lại dựa trên Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) như đã được nhắc đến. Trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga), nó cũng được giải thích có nghĩa là cơ thể hơi thở.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “(Vị ấy tập) ‘Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô... thở ra’: Vị ấy tập như thế này: tôi sẽ thở vô, trong khi đó, vừa làm cho toàn thể hơi thở vô nghĩa là chặng đầu chặng giữa và chặng cuối của nó, được biết đến được rõ rệt. Tôi sẽ thở ra trong khi vừa làm cho toàn thể chặng đầu chặng giữa chặng cuối của hơi thở ra được biết đến, được rõ rệt. Làm cho chúng được biết đến, được trở nên rõ rệt, bằng cái cách ấy hành giả vừa thở vô và thở ra với ý thức liên hệ đến sự rõ biết. Bởi vậy mà nói rằng ‘Vị ấy tập, tôi sẽ thở vô...’” trong đoạn văn số 171.

Bây giờ, có nhiều người cho rằng nó phải có nghĩa là toàn bộ thân xác. Họ quán sát toàn bộ thân xác để tìm kiếm cảm thọ. Quán sát các cảm thọ trong thân xác thì không phải là đi ngược lại với thiền quán (vipassanā), không phải đi ngược lại với giáo lý của Đức Phật. Nhưng nếu các bạn nói rằng đoạn văn này nói rằng quán sát các cảm thọ dọc suốt toàn bộ thân xác, thì các bạn sai lầm. Đoạn văn này phải có liên quan đến thiền niệm hơi thở. ‘Thiền niệm hơi thở’ có nghĩa là thiền lấy hơi thở làm đề mục. Nếu các bạn tìm cảm thọ, nếu các bạn quán sát cảm thọ, thì các bạn không còn quán sát hơi thở nữa. Cho nên, nó sẽ không còn là thiền niệm hơi thở. Nó trở thành một loại thiền quán niệm khác về thân xác hoặc nó có thể là thiền quán niệm về cảm thọ. Cho nên, trong thực hành, các bạn có thể thực hiện việc nhìn quán toàn thân nếu các bạn đã đạt được một mức độ định nào đó. Các bạn có thể quán sát các cảm thọ trong thân xác. Điều này không đi ngược lại với thiền minh sát (vipassanā), nhưng đó không phải là điều miêu tả trong đoạn văn này. Đoạn văn này được trình bày có liên quan đến thiền niệm hơi thở.

Học viên: Đoạn văn này nói về hay bàn về thiền chỉ tịnh phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Tôi không hiểu được tại sao thiền niệm hơi thở lại có thể là thiền chỉ tịnh mà không phải là thiền minh sát (vipassanā), vì đối tượng luôn thay đổi.

Giảng sư: Không phải như vậy. Khi thiền niệm hơi thở làm thiền chỉ tịnh, thì đối tượng không thay đổi. Các bạn giữ tâm của mình tại chót mũi và đối tượng của thiền là hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Các bạn không chú ý vào những đối tượng khác. Các bạn cố gắng giữ tâm mình trên

đối tượng. Tuần sau, chúng ta sẽ tìm hiểu việc đếm ‘một’ khi hít vào, đếm ‘một’ khi thở ra, đếm ‘hai’ khi hít vào, đếm ‘hai’ khi thở ra và vân vân (với mục đích giữ tâm vào hơi thở). Cho nên, các bạn chỉ lấy hơi thở làm đối tượng. Nó là thiền chỉ tịnh (samatha).

Học viên: Nếu chúng ta có nhận biết chút gì đó về thân xác, thì nó sẽ phải là thiền minh sát (vipassanā).

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Khi ngài phân chia thành bốn niệm xứ lúc ban đầu, đầu tiên là hơi thở và thứ hai là cảm thọ phải không ạ?

Giảng sư: Cảm thọ, đúng vậy.

Học viên: Như vậy, điều này phải có liên quan đến đoạn văn này khi ngài nói về cơ thể, phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Khi chúng ta nói về cơ thể, thì chúng ta nói về cơ thể hơi thở, chứ không phải toàn bộ thân xác. Và cũng vậy, ở đây, nhìn thấy hoặc ghi nhận phần đầu, phần giữa và phần cuối của hơi thở có nghĩa là giữ tâm của các bạn ở đây (ND: chót mũi hoặc môi trên) và khi hơi thở đi vào và đi ra ngang qua điểm này, các bạn cố gắng nhìn như vậy là phần đầu, phần giữa và phần cuối của hơi thở. Nó như vậy đấy. Chúng ta không thể nói rằng đoạn văn này có nghĩa là toàn bộ thân xác, rằng trong đoạn văn này ‘kāya’ có nghĩa là toàn bộ thân xác.

Đối với người này, có thể chỉ phần đầu là rõ ràng. Đối với người khác, có thể chỉ phần giữa hoặc phần cuối là rõ ràng. Đối với người khác nữa, có thể cả ba giai đoạn là rõ ràng. Chúng ta nên giống như người cuối (ND: tức là thấy rõ cả ba giai đoạn, ba phần). Đó là điều được giải thích trong đoạn văn 172.



Bây giờ trong đoạn văn 173: “Ở đây, vị đó tu tập: vị đó cố gắng, nỗ lực theo cách này. Hoặc khác hơn, sự chế ngự ở đây trong hành giả như là đây là sự tu tập trong phần giới bậc cao hơn, định (chứ không phải tâm) của vị đó là sự tu tập trong phần tâm bậc cao hơn, sự hiểu biết của vị đó là sự tu tập trong phần tuệ bậc cao hơn. Vị đó tu tập như vậy, lặp đi lặp lại nhiều lần, phát triển, thực hành lui tới ba loại tu tập này, trên đề mục đó, bằng phương tiện niệm đó, bằng phương tiện chú tâm đó. Đây là cách ý nghĩa nên được ghi nhận hoặc được tiếp nhận ở đây.”<sup>1</sup>

Các bạn đã biết về ba loại tu tập. Chúng là giới, định và tuệ. Chúng được gọi là ‘tam học’. Ở đây, chúng được gọi là ‘ba phép tu tập bậc cao hơn’. Ở đây, sự chế ngự theo giới bốn Pātimokkha được gọi là sự chế ngự trong phần giới bậc cao hơn, tức là sự tu tập giới bậc cao hơn. Các tầng thiền (jhāna) được gọi là sự tu tập trong phần tâm bậc cao hơn. Sự giác ngộ được gọi là sự tu tập trong phần tuệ bậc cao hơn. Như vậy, ‘sự tu tập trong phần tâm bậc cao hơn’ có nghĩa là sự chứng đạt các tầng thiền (jhāna) và những sự an trú (samāpatti) khác.

“Ở đây, trong phần đầu của sự tu tập (số 1 và số 2), hành giả chỉ nên hít vào và thở ra và không làm điều gì khác nữa, và chỉ sau này, hành giả mới nên chuyên chú vào việc làm sanh lên những tuệ, và vân vân. Do đó, thì hiện tại được dùng ở đây trong câu văn: Vị đó biết ‘Tôi hít vào’...

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘Vị ấy tập’ là cố gắng, nỗ lực theo cách ấy. Hoặc sự chế ngự ở đây, nơi một người như vậy, chính là tu tập tăng thượng giới, tâm vị ấy đang tu tập tăng thượng tâm, và tuệ vị ấy đang tu tập tăng thượng tuệ. Bởi thế vị ấy tập luyện, lặp đi lặp lại nhiều lần, phát triển, thường xuyên thực hành, ba loại tu tập này trên đối tượng ấy, bằng phương tiện niệm ấy, bằng phương tiện sự chú ý ấy. Đó là ý nghĩa cần được hiểu ở đây” trong đoạn văn số 173.

vị đó biết ‘Tôi thở ra.’”<sup>1</sup> Vị đó chỉ biết rằng mình đang hít vào và đang thở ra, đang hít vào và đang thở ra. Chỉ như vậy thôi. Nhưng trong phương pháp này, vị đó phải chuyên chú, tức là phải huấn luyện chính mình. Vị đó phải nỗ lực, một sự nỗ lực đặc biệt để thấy rõ được phần đầu, phần giữa và phần cuối của từng hơi thở vào và từng hơi thở ra. Đó là lý do tại sao thì tương lai được dùng ở đây – “Tôi sẽ hít vào, tôi sẽ thở ra.” Điều này có nghĩa là ở đây có liên quan một chút nỗ lực nào đó, chứ không phải chỉ ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra. Cùng với việc chánh niệm về hơi thở vào và hơi thở ra, hành giả phải biết, phải thấy được rõ ràng phần đầu, phần giữa và phần cuối.

Trong đoạn văn 175: “Vị ấy tập luyện như sau: ‘Tôi sẽ hít vào... sẽ thở ra, làm an tịnh thân hành.’” ‘Làm an tịnh thân hành’ không có nghĩa là các bạn phải cố ý làm cho hơi thở nhẹ nhàng hoặc vi tế. Thật ra, các bạn không thể làm điều đó được. Ý nghĩa muốn nói ở đây chỉ là chú tâm vào hơi thở. Khi tâm của các bạn an tịnh lại, hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng và vi tế hơn. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. Các bạn không thể làm cho nó vi tế hay nhẹ nhàng được bằng cách hít thở dịu dàng hay nhẹ nhàng hơn. Điều này sẽ xảy ra cùng với sự thực hành (vào đúng lúc nào đó). Các bạn không phải cố ý thực hiện điều đó.

Ở đây, từ ‘thân hành’ được dùng. Các bạn có biết nó có nghĩa là gì không? ‘Thân hành’ là gì? Ở đây, hơi thở được gọi là ‘thân hành’. Đó là lý do tại sao rất khó hiểu

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, trong phần đầu của pháp quán (nghĩa là hai đề mục đầu trong 16 đề mục) hành giả chỉ nên thở vô, thở ra không làm cái gì khác ngoài việc đó. Chỉ sau đó, hành giả mới cần phải dẫn mình vào việc khơi dậy sự rõ biết v.v... Bởi vậy mà thì hiện tại được dùng trong kinh văn: ‘Thở vô dài, vị ấy biết tôi thở vô dài... Thở ra dài...’” trong đoạn văn số 174.

đúng trong một vài chỗ. Cùng một từ được dùng nhưng lại có những ý nghĩa khác nhau. Thuật ngữ Pāli là ‘kāya saṅkhāra’. Tôi nghĩ các bạn đã quen thuộc với từ ‘saṅkhāra’. ‘Kāya saṅkhāra’ được dịch là thân hành. Tôi không rõ ‘hành’ (formation) có nghĩa là gì? Nó là hành động tạo thành, lập nên hay cái gì đó được tạo thành? Hay cả hai?

Học viên: Cái gì đó được tạo thành.

Giảng sư: Oh, cái gì đó được tạo thành. Ở đây, nó có nghĩa là cái gì đó được tạo thành. ‘Thân hành’ có nghĩa là được tạo thành qua thân. Điều đó có nghĩa là hơi thở được xem là do tâm tạo ra. Có bốn nguyên nhân sanh ra sắc pháp – nghiệp (kamma), tâm, nhiệt lượng hay khí hậu, và dưỡng tố hay vật thực. Như vậy, tâm là một trong bốn nguyên nhân tạo ra sắc pháp. Việc hít vào và thở ra được xem là do tâm tạo ra. Mặc dầu việc hít vào và thở ra là do tâm tạo ra, nhưng nó cần thân xác vật lý để sanh lên. Nếu không có thân xác, thì không thể có hơi thở nào cả. Cho nên, nó được miêu tả là được hình thành bởi thân xác. Điều đó có nghĩa là với sự giúp đỡ của thân xác.

Trong phần chú thích có ghi: “‘Thân hành’: hơi thở vào và hơi thở ra. Vì mặc dầu nó là do tâm tạo (tức là mặc dầu, nó được tâm tạo ra), tuy nhiên, nó được gọi là ‘thân hành’ vì sự tồn tại của nó nằm bên trong cơ thể do nghiệp tạo.” Điều này không đúng. Nó nằm bên trong cơ thể vật lý, chứ không nhất thiết là do nghiệp tạo. Như vậy, “với cơ thể vật lý và nó được hình thành với cơ thể là phương tiện.” Tức là nếu không có cơ thể vật lý thì không thể nào có hơi thở. Nó được nói là được hình thành bởi, được tạo ra bởi, hoặc được duyên lên bởi thân xác vật lý. Do đó, nó được gọi là ‘thân hành’.

Học viên: Có loại thân xác nào không phải do nghiệp tạo không ạ?

Giảng sư: Có những sắc pháp do nghiệp tạo, chẳng hạn như thân kinh thị giác, thân kinh thính giác. Chúng được tạo ra do nghiệp (kamma). Âm thanh thì do tâm tạo cũng như do một vài nguyên nhân khác. Khi một cục đá đập vào một cái gì đó, cũng có tiếng động. Tiếng động đó thì lại không phải do tâm tạo, nhưng khi tôi nói, thì tiếng nói của tôi thì lại do tâm tạo. Có bốn nguyên nhân sanh ra sắc pháp. Vì hơi thở là sắc pháp, cho nên, nó phải có nhân tạo ra nó. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), nó do tâm tạo ra, hay xuất phát từ tâm. Mặc dầu nó do tâm tạo, nhưng ở đây nó không được gọi là ‘tâm hành’, mà lại được gọi là ‘thân hành’ vì nó phải phụ thuộc vào thân xác vật lý để sanh lên. Nó không nhất thiết phải là thân xác do nghiệp tạo, nhưng nó là thân xác vật lý.

Trước khi chúng ta thực hành thiền hoặc nếu chúng ta không hành thiền, hơi thở của chúng ta được cho là thô. Nhưng khi chúng ta ngồi xuống và thực hành thiền và cố gắng phân tích nhìn nhận hơi thở, thì nó trở nên vi tế hơn nhiều. Nó sẽ trở nên vi tế đến độ hành giả phải kiểm tra hoặc xem xét là nó có tồn tại hay không. Đôi lúc, các hành giả e ngại và lo lắng vì họ nói rằng họ đã ngừng thở. Họ không chắc là họ có đang sống hoặc còn sống không.

Hơi thở thì khác với những đối tượng thiền khác như các kasīṇa, các đĩa kasīṇa, các xác chết và vân vân. Những đối tượng khác trở nên rõ hơn cùng với sự phát triển của định. Định càng mạnh thì các đối tượng hay các hình ảnh của các đối tượng đó càng trở nên rõ hơn. Đối với hơi thở thì ngược lại. Định của các bạn càng mạnh, hơi thở càng trở nên vi tế và càng khó nhận thấy. Các bạn phải chuyên chú,

nỗ lực và ghi nhận để các bạn không mất nó. Nó sẽ trở nên vi tế đến độ các bạn sẽ tự hỏi rằng mình có còn đang thờ không hoặc rằng mình đã ngừng thờ rồi sao. Trạng thái đó sẽ xảy ra.

“Tại sao như vậy? Vì trước đây, lúc mà vị đó chưa nhận thức hoặc chưa thấy rõ (tức là khi vị đó chưa thực hành thiền), thì trong vị đó không có quan tâm, không có phản ứng, không có chú ý, không có suy nghiệm về hiện tượng rằng ‘Tôi đang [dần dần] làm an tịnh từng thân hành còn thô’. Nhưng khi vị đó đã nhận thức, thì lại có. Cho nên, thân hành của vị đó vào lúc mà vị đó đã nhận thức thì vi tế so với lúc mà vị đó chưa nhận thức.”<sup>1</sup> Như vậy, hơi thở trở nên vi tế, vi tế hơn nhiều cùng với sự phát triển của định. Các bạn không cần phải làm cho chúng vi tế. Thật ra, các bạn không thể làm cho chúng vi tế, mà các bạn chỉ giữ tâm của mình trên hơi thở và cố gắng nhận thức hay phân tích nó một cách thấu suốt, để thấy rõ ràng phần đầu, phần giữa và phần cuối của nó. Khi các bạn tiến đến giai đoạn tiếp theo, nó sẽ trở nên vi tế. Các bạn không làm cho chúng vi tế, nhưng chúng sẽ vi tế. Như vậy, các bạn phải tự tu tập, huấn luyện rằng: ‘Tôi sẽ hít vào, làm an tịnh thân hành’, nhưng thật ra không phải là làm an tịnh. Chúng sẽ tự trở nên an tịnh. Chúng sẽ tự trở nên vi tế.

Trong đoạn văn 179 có trình bày sự vi tế mang tính tương đối. “Trong quá trình phân biệt [đề tài thiền, hành] là thô, và [theo tính tương đối] nó là vi tế trong cận định sơ

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tại sao? Vì khi trước, vào lúc vị ấy chưa phân biệt, thì nơi vị ấy không có sự quan tâm, không có phản ứng, không có tác ý, không có sự quán sát, rằng ‘ta đang tuân tự làm cho thanh tịnh từng mỗi thân hành còn thô’. Nhưng khi vị ấy đã phân biệt thì có. Bởi thế, thân hành của vị ấy trong lúc vị ấy đã phân biệt, là vi tế so với thân hành khi chưa phân biệt” trong đoạn văn 178.

thiền.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là khi các bạn bắt đầu hành thiền lần đầu, hơi thở là thô. Khi các bạn đạt đến cận định, nó trở nên vi tế. Rồi cũng bằng cách so sánh, nó là thô trong giai đoạn cận định, nhưng nó lại là vi tế trong giai đoạn của sơ thiền. Rồi trong sơ thiền và trong cận định của nhị thiền, nó là thô, và trong nhị thiền, nó là tế và vân vân. Thô và tế ở đây được so sánh với thiền (jhāna) và cận định của thiền và tầng thiền (jhāna) tiếp theo. Như vậy, ban đầu nó là thô. Khi các bạn đạt đến cận định, nó là tế. Rồi tại cận định, nó là thô, và tại sơ thiền, nó là tế. Rồi tại sơ thiền, nó là thô và nó là tế tại cận định của nhị thiền. Rồi nó là vi tế hơn trong nhị thiền và vân vân. Sự vi tế được miêu tả cùng với sự phát triển của thiền và định.

Có hai quan điểm ở đây. Quan điểm thứ nhất thuộc về các vị tụng đọc Trường Bộ Kinh (Dīgha) và Tương Ứng Bộ Kinh (Saṃyutta). Quan điểm thứ hai thuộc về các vị tụng đọc Trung Bộ Kinh (Majjhima). Có một chút khác biệt nhỏ. Các bạn biết là chúng ta có những bộ kinh (nikāya) – Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ứng Bộ Kinh, vân vân. Có những tu sĩ chuyên nghiên cứu một bộ kinh nào đó. Các vị có những quan điểm có thể là khác với những vị chuyên nghiên cứu một bộ kinh nào khác. Cho nên, có sự khác biệt giữa những vị giáo thọ sư này, tức là những vị chuyên tụng đọc những bộ kinh này. Như vậy, những vị tụng đọc Trường Bộ Kinh (Dīgha) và Tương Ứng Bộ Kinh (Saṃyutta) suy nghĩ cách này và những vị tụng đọc Trung Bộ Kinh (Majjhima) suy nghĩ cách khác. Đây là trong trường hợp của thiền chỉ tịnh (Samatha).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi phân biệt đề mục thiền, hành là thô, và nó (tương đối) vi tế trong cận hành định sơ thiền” trong đoạn văn số 179.

“Nhưng trong trường hợp của minh sát, thân hành xảy ra tại lúc không phân biệt hoặc không phân tích là thô, và trong lúc phân biệt hoặc phân tích tứ đại thì nó là tế (theo tính tương đối);”<sup>1</sup> và vân vân. Đoạn văn này miêu tả sự phát triển hay sự tu tập trong thiền minh sát (vipassanā). Nó là thô trong các giai đoạn đi trước và là tế trong các giai đoạn theo sau.

Rồi có một câu trích dẫn dài từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Chúng ta đã đi đến phần cuối của bốn phương thức đầu tiên. Các bạn có nhớ bốn phương thức đầu tiên không? Phương thức thứ nhất là gì? Khi các bạn hít vào dài, các bạn biết rằng các bạn hít vào dài. Khi các bạn thở ra dài, các bạn biết rằng các bạn thở ra dài. Có những hơi thở dài và những hơi thở ngắn. Rồi tiếp theo là gì? Làm rõ toàn bộ cơ thể hơi thở. Và rồi là gì? An tịnh hay làm vắng lặng cơ thể hơi thở. Bốn phương thức này thuộc về thiền chỉ tịnh (samatha). Chúng sẽ được giải thích sau.

Những nhóm bốn phương pháp khác có liên quan đến các tầng thiền (jhāna) và cũng có liên quan đến các nền tảng khác của niệm, tức là các niệm xứ khác. Chúng sẽ được giải thích sau.

Học viên: Ba nhóm sau cũng vẫn là thiền chỉ tịnh (samatha) sao ạ?

Giảng sư: Chúng có thể là thiền chỉ tịnh (samatha) và chúng có thể là thiền minh sát (vipassanā) tùy thuộc vào cách các bạn thực hành. Các bạn thực hành trên hơi thở và các bạn chứng đạt thiền (jhāna). Rồi các bạn an trú vào hỷ (pīti) ở đó. Nếu các bạn quan sát hỷ (pīti) là vô thường, thì

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng trong trường hợp tuệ quán, thì thân hành xảy ra vào lúc không phân biệt là thô, khi phân biệt tứ đại thì nó là tế” trong đoạn văn số 180.

các bạn lại thực hành thiền minh sát (vipassanā). Điều này sẽ được miêu tả sau này.

Về việc thân hành có nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra, các bạn hãy xem đoạn văn 181. Đoạn văn trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) được trích dẫn ở đó. Trong đoạn văn có nói: “Tôi sẽ hít vào... sẽ thở ra an tịnh thân hành’ là như thế nào? Thân hành là gì? Những hơi thở vào dài... những hơi thở ra [trải nghiệm toàn bộ] thuộc vào thân xác; những thứ bị giới hạn, bị ràng buộc với thân xác là thân hành.”<sup>1</sup> Đây là sự giải thích. Chúng được gọi là ‘thân hành’ vì chúng bị giới hạn, bị ràng buộc với thân xác. Chúng thuộc vào thân xác. Không có thân xác thì chúng không thể sanh lên được. Cho nên, ‘thân hành’ có nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra.

Các bạn có đọc những chú thích chưa? Một vài trong số chúng hơi khó hiểu. Tôi không thể giải thích chúng chi tiết được. Trong chú thích số 47 có nói: “Ý của điều này là như thế này: sự quán tưởng thân xác như là thân xác của hơi thở vào và ra” và vân vân. Câu chuyển ngữ này rất là khó hiểu. Tôi đã có dịch lại đoạn này. Tôi nghĩ đoạn dịch lại này dễ hiểu hơi một chút<sup>2</sup>.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô... vì ấy tập. Gì là những thân hành? Những hơi thở vô dài, hơi thở ra dài (cảm giác toàn thân) thuộc về thân, những cái này vì được gắn liền với thân, nên gọi là những thân hành” trong đoạn văn 181.

<sup>2</sup> ND: Chúng tôi không có bản dịch mới trong tay và hơn nữa, bản dịch mới này, theo như lời đối thoại giữa Sayadaw và các học viên, là bản dịch của một vài phần chú thích trong Phụ Số Giải.



Bây giờ chúng ta đi đến phần thực hành cụ thể của thiền niệm hơi thở. Bắt đầu với đoạn văn 186, chúng ta có phương pháp thực hành. Trong mười sáu phương pháp, bốn phương pháp đã được miêu tả chi tiết có liên quan với phần Chánh Văn. Bây giờ là những giải thích về sự thực hành cụ thể.

“Bộ tứ đầu tiên được trình bày như là chủ đề thiền dành cho người sơ cơ (tức là người bắt đầu thực hành thiền chỉ tịnh (samatha)); nhưng ba bộ tứ tiếp theo, tức là quán thọ, quán tâm và quán pháp, được trình bày cho người đã chứng đắc thiền (jhāna) trong bộ tứ đầu tiên này.”<sup>1</sup> Như vậy, có bốn bộ tứ, tức là có bốn nhóm, mỗi nhóm có bốn phương pháp. Nhóm thứ nhất là dành cho những người sơ cơ trong việc thực hành thiền niệm hơi thở như là thiền chỉ tịnh. Ba nhóm còn lại liên quan đến việc quán niệm trên cảm thọ, quán niệm trên tâm và quán niệm trên các pháp. Các bạn biết rằng có bốn niệm xứ, tức là bốn nền tảng của niệm – thân quán niệm xứ, thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ. Tôi thích dùng từ ‘pháp’ (dhamma) hơn là ‘các đối tượng của tâm’.

Học viên: Đôi lúc chúng ta bàn về tâm và các đối tượng của tâm. ‘Các đối tượng của tâm’ không phải là các cảnh pháp (dhamma) hay sao ạ?

Giảng sư: Điều đó không chính xác, không đúng vì mọi thứ đều là đối tượng của tâm. Cảnh sắc là đối tượng của tâm. Âm thanh là đối tượng của tâm. Nhưng cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, cảnh vị và cảnh xúc không được gọi là các cảnh pháp (dhamma).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn pháp đầu tiên được đề ra như 1 đề mục thiền dành cho người sơ cơ, nhưng ba nhóm bốn kế đó nghĩa là quán cảm thọ, quán tâm và quán các pháp, là để cho 1 người đã đắc thiền trong bốn pháp đầu” trong đoạn văn 186.

“Nếu một thiện gia nam tử là một người sơ cơ, muốn tu tập pháp môn thiền này, và muốn chứng đạt đạo quả A-la-hán cùng với sự tinh thông (tức là cùng với những chứng đắc như thần thông biến hóa, biết được tâm của người khác và vân vân) thông qua minh sát dựa trên tứ thiền đạt được từ sự tu tập niệm hơi thở, vị đó trước hết nên thực hiện các công việc có liên quan đến việc thanh lọc giới hạnh, vân vân (tức là trước khi thực hành thiền, hành giả phải thanh lọc giới hạnh như đã được miêu tả trong chương đầu tiên), theo cách đã được miêu tả; sau đó vị đó phải học chủ đề thiền trong năm giai đoạn từ vị thầy thông hiểu như đã được trình bày.”<sup>1</sup> Vị đó nên tìm thầy và học chủ đề thiền đó.

“Ở đây, năm giai đoạn là: học, hỏi, thiết lập, an trú, đặc tính.”<sup>2</sup> Mặc dầu chúng được gọi là ‘các giai đoạn’, nhưng có lẽ chúng không phải là những giai đoạn thật sự. Có lẽ là những yếu điểm hoặc sự tu học gồm năm yếu tố thì đúng hơn.

“‘Học’ có nghĩa là học chủ đề thiền. ‘Hỏi’ có nghĩa là hỏi về chủ đề thiền. ‘Thiết lập’ có nghĩa thiết lập chủ đề thiền.”<sup>3</sup> Ở đây, ‘thiết lập’ thật sự có nghĩa là sự xuất hiện của các ấn tượng sau khi các bạn đã thực hành loại thiền này một thời gian. Chúng ta sẽ bàn về sự xuất hiện của các ấn tượng sau. Trước khi thực hành, hành giả phải học xem các loại ấn tượng nào có thể xuất hiện.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nếu một thiện gia nam tử là người sơ cơ muốn tu tập đề mục thiền này, và muốn nhờ tuệ phát sinh ở đệ tứ thiền qua phép niệm hơi thở để chứng quả A-la-hán, thì vị ấy trước hết phải làm các việc liên hệ đến sự thanh tịnh giới v.v... theo cách đã mô tả, sau đó vị ấy nên tìm một vị thầy thuộc loại đã đề cập ở trước, mà học đề mục thiền gồm 5 giai đoạn” trong đoạn văn số 186.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là 5 giai đoạn: học, hỏi, an lập, thắm nhuần, đặc tính” trong đoạn văn số 187.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Học có nghĩa là học đề mục thiền. Hỏi là hỏi về đề mục thiền. An lập (an trú) là an trú đề mục thiền” trong đoạn văn số 187.

“‘An trú’ có nghĩa sự an trú của chủ đề thiền.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là chúng đạt thiền (jhāna) thông qua sự thực hành này. Đôi lúc, thuật ngữ ‘appanā’ (‘sự thâm thấu’ hoặc ‘sự an trú’) trong Pāli có nghĩa là hoàn thành một cái gì đó hoặc đưa cái gì đó đến tột đỉnh. Thuật ngữ này được dùng cho thiền (jhāna) cũng như cho sự chứng đạt. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), đôi lúc thuật ngữ ‘appanā’ được dùng với nghĩa sự đạt đến tột đỉnh.

Học viên: Appanā xuất nguồn từ paññā phải không ạ?

Giảng sư: Từ này xuất nguồn từ ‘ar’. Rồi một hậu tố được chèn vào giữa từ gốc và hậu tố. Có hai loại hậu tố. Chúng ta có “ar” và “na”. Rồi có một hậu tố có ý nghĩa gây ra, tạo ra, tức là có ai đó tạo ra, gây ra cái gì đó. Hậu tố đó được chèn vào giữa từ gốc và hậu tố động từ. Trong Sanskrit, sự kết hợp này trở thành ‘arpaṇa’. ‘R’ đổi thành ‘p’ trong Pāli, và do đó, chúng ta có “appanā”. Tức là đưa đến hay mang đến đích – appanā. Cho nên, thuật ngữ này có thể có nghĩa là đạt đến trạng thái thiền (jhāna) mong đợi. Như vậy, “‘an trú’ có nghĩa sự an trú của chủ đề thiền” có nghĩa là đạt đến đích của việc hành thiền, tức là sự chứng đắc thiền (jhāna). Loại thiền này được miêu tả ở đây là thiền chỉ tịnh, mục đích của nó là sự chứng đắc thiền (jhāna).

“‘Đặc tính’ là đặc tính của chủ đề thiền; ý nghĩa muốn nói ở đây là sự xác nhận bản chất cốt yếu riêng biệt của chủ đề thiền rằng ‘Chủ đề thiền này có đặc tính như vậy’. Học chủ đề thiền trong năm giai đoạn như thế này, hành giả

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thâm nhuần là thâm nhuần đề mục thiền” trong đoạn văn số 187.

không làm mệt mỏi chính mình cũng như không làm vị thầy lo lắng.”<sup>1</sup>

“Như vậy, bằng việc chú tâm vào chủ đề thiền này trong thiền niệm hơi thở, hành giả có thể sống cùng với vị thầy hoặc sống ở một nơi trú xứ nào khác như đã được miêu tả.”<sup>2</sup> Như vậy, vị đó có thể sống cùng với vị thầy tại cùng tự viện hoặc vị đó có thể sống xa thầy.

“Học hỏi về chủ đề thiền trong năm giai đoạn như vậy, mỗi lần được nghe thuyết giảng một chút và rồi dành nhiều thời gian tụng niệm lại, hành giả sẽ cắt đứt đi được những chướng ngại nhỏ nhất. Sau khi dùng vật thực xong và thực hiện những việc làm để vui đi cơn chóng mặt do bữa ăn, hành giả nên ngồi xuống một cách thoải mái.”<sup>3</sup> Đó là lý do tại sao các tu sĩ người Miến thường nghỉ sau bữa ăn, ngay trước giờ ngộ. Các vị nghỉ khoảng một tiếng đồng hồ, đặc biệt là các vị tu sĩ lớn tuổi. Đó là để làm dứt đi cơn chóng mặt sau bữa ăn. Khi dạ dày đầy, thì các bạn cảm thấy buồn ngủ. Để làm dứt đi cơn buồn ngủ, các bạn ngủ nghỉ một chút. Sau khi ngủ nghỉ một chút, các bạn lại tiếp tục thực hành pháp, tu học.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đặc tính là đặc tính của đề mục thiền, tức là sự xác định bản chất cá biệt của đề mục thiền như vậy: ‘Đề mục thiền này có một đặc tính như vậy’. Học đề mục thiền với năm giai đoạn như trên, thì hành giả không mệt mỏi mà cũng không làm phiền bậc thầy” trong đoạn văn số 187 và 188.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi tác ý đến đề mục thiền này, niệm hơi thở, hành giả có thể hoặc ở gần thầy hay ở chỗ khác, một trú xứ thuộc loại đã tả” trong đoạn văn số 188.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “học đề mục thiền trong năm giai đoạn. Mỗi khi nghe giảng một ít về đề mục, và để nhiều giờ để học thuộc nó, vị ấy nên đoạn trừ những chướng ngại nhỏ. Sau khi ăn uống đã xong, sau khi qua cơn chóng mặt (dizziness) sau bữa ăn, hành giả nên ngồi cho thoải mái” trong đoạn văn số 188.

“Rồi, sau khi đoạn chắc rằng mình không hiểu lầm hoặc không mập mờ về thậm chí một từ nào từ những gì học được từ vị thầy, hành giả nên làm tươi sáng tâm mình bằng cách tụng niệm các hồng danh của Tam Bảo.”<sup>1</sup> Đây chỉ là sự chuẩn bị cho việc thực hành chính về niệm hơi thở.

Rồi có bảy giai đoạn được miêu tả ở đây về việc thực hành thiền niệm hơi thở. Với một cái nhìn sơ khởi, lướt qua, chúng ta có thể cho rằng những giai đoạn này được thực hành tuần tự, nhưng thật ra không phải như vậy. Chúng ta sẽ tìm hiểu về điều này sau. Vấn đề ở đây hơi khó hiểu một chút.

Giai đoạn đầu là đếm. Khi chúng ta thực hành thiền niệm hơi thở lần đầu, điều chúng ta làm trước hết là đếm. Khi các bạn đếm, các bạn không nên đếm ít hơn năm hoặc nhiều hơn mười, và không nên có sự đứt quãng trong chuỗi đếm. Đếm ít nhất là năm và nhiều nhất là mười. Và không nên có sự đứt quãng trong chuỗi đếm.

“Bằng việc đếm ít hơn năm, các suy nghĩ của hành giả trở nên bị kích động trong khoảng không chật hẹp, giống như một đàn gia súc bị nhốt trong một cái chuồng chật hẹp.”<sup>2</sup> Nếu các bạn đếm ‘vào một, ra một, vào hai, ra hai’ rồi ‘vào một, ra một, vào hai, ra hai’, thì như vậy quá ít.

“Bằng việc đếm nhiều hơn mười, các suy nghĩ của hành giả sẽ bắt con số (thay vì là các hơi thở) làm chỗ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi khi đã chắc chắn mình không nhầm lẫn một chữ nào trong những gì đã được học từ vị thầy, hành giả nên làm cho tâm phần chấn bằng cách tụng niệm những đức đặc biệt của ba ngôi báu” trong đoạn văn số 188.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu chưa đến số 5 mà đã ngừng lại thì tâm vị ấy trở nên nóng nảy trong khoảng giới hạn chật hẹp, như một đàn súc vật bị nhốt lại trong cái ràng chật” trong đoạn văn số 190.

tựa.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là các bạn chú tâm đến những con số - vào một, ra một, ..., vào một trăm, ra một trăm. Các con số sẽ trở thành đề mục thiền thay vì là hơi thở.

“Bằng cách đếm ngắt quãng trong chuỗi đếm, hành giả sẽ tự hỏi là đề tài thiền đã hoàn thành hay chưa.”<sup>2</sup> Phụ Sớ Giải giải thích ‘bằng cách đếm ngắt quãng’ là đếm một, ba, năm, bảy và vân vân. Giống như đếm: vào một, ra một, rồi các bạn không đến cặp thứ hai. Tiếp theo là vào ba, ra ba, rồi không đếm cặp tiếp theo. Rồi lại đếm tiếp vào năm, ra năm và vân vân. Đó là đếm ngắt quãng trong chuỗi đếm. Cho nên, nếu các bạn ngắt quãng trong chuỗi đếm như vậy, các bạn sẽ tự hỏi là việc thực hành đã hoàn thành hay chưa.

Một giáo thọ sư cổ xưa tại Miến Điện lại giải thích theo cách khác. Các bạn đếm một chút, rồi các bạn ngưng không đếm nữa. Rồi các bạn lại đếm lại. Và rồi các bạn lại ngưng và vân vân. Ngài giảng rằng đó là ý nghĩa của đếm ngắt quãng trong chuỗi đếm. Các bạn có thể là đếm vào một, ra một, vào hai, ra hai, vào ba, ra ba, vào bốn, ra bốn, vào năm, ra năm. Rồi các bạn ngưng đếm. Rồi các bạn lại đếm lại vào một, ra một, vào hai, ra hai, và vân vân. Điều này sẽ làm cho các bạn rỗi về chuỗi đếm.

Như vậy, đếm không nên dưới năm hoặc trên mười và không nên có ngắt quãng ngay giữa. “Như vậy, vị đó nên thực hiện việc đếm của mình, không mắc những lỗi đó.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu đi quá số 10 thì tâm hành giả dễ lấy con số (hơn là hơi thở) làm điểm tựa” trong đoạn văn số 190.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu gián đoạn, thì hành giả sẽ hoang mang vì không biết đề mục thiền đã đạt đến hoàn tất hay chưa” trong đoạn văn số 190.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, hành giả nên đếm mà không có những lỗi trên” trong đoạn văn số 190.

“Khi đếm, vị đó trước hết nên thực hiện chậm chậm, [tức là trễ nải].” Tôi không rõ ngài (ND: tức là ngài Nāṇamoli) lấy ‘tức là trễ nải’ từ đâu. Nó được đặt trong dấu ngoặc vuông, tức là ý muốn ám chỉ nó từ Phụ Số Giải. Có lẽ nó là do chính ngài cộng thêm vào.

Học viên: Có thể nó có nghĩa chậm hoặc trễ theo cách chúng ta đi theo sau sự đếm hoặc chúng ta đoán trước hay mong đợi con số đếm không ạ? Đôi lúc mọi người làm điều đó, tức là chú tâm vào sự đếm thay vì là vào hơi thở.

Giảng sư: Tôi nghĩ chỉ có ‘chậm’ là có nghĩa ở đây, chứ không phải ‘trễ’ vì ở đây có trình bày (ví dụ về) việc đếm của người đong hạt. Khi người đong hạt, sau khi làm đầy đầu đong, đếm ‘một’ và trút hạt ra khỏi nó, và rồi lại đong đầy nó, vị đó tiếp tục nói ‘một, một, một’. Và có thể là có rác hoặc một thứ gì đó vị đó phải nhặt lên khỏi và quăng đi, và trong khi làm như vậy, vị đó có lẽ vẫn tiếp tục nói ‘một, một’ cho đến khi vị đó hoàn thành với lần đầu tiên và tiến đến đong lần thứ hai. Hiện tượng này cũng xảy ra cho lần đong thứ hai và vân vân. Vị đó có thể làm một việc gì đó và có lẽ là vẫn nói ‘hai, hai, hai’ cho đến khi vị đó tiến đến lần đong thứ ba.

“Như vậy, bắt lấy hơi thở vào hoặc hơi thở ra, bắt kỳ cái nào xuất hiện [rõ nhất], hành giả nên bắt đầu đếm ‘một, một’ và đếm cho đến ‘mười, mười’, chú tâm vào mỗi hơi thở đang xảy ra.”<sup>1</sup> Như vậy, việc đếm nên được thực hiện như sau: vào một, ra một, vào hai, ra hai, vào ba, ra ba và vân vân.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, hành giả có thể lấy hơi thở ra hoặc hơi thở vào, cái nào hiện rõ cho vị ấy hơn cả, để bắt đầu đếm ‘một, một’ và đếm cho đến ‘mười, mười’, chú ý từng hơi thở khi nó xảy ra” trong đoạn văn số 191.

“Khi hành giả đếm hơi thở của mình theo cách này, các hơi thở vào và các hơi thở ra trở nên hiện rõ cho hành giả khi chúng đi vào và đi ra.”<sup>1</sup> Khi chúng đi vào và đi ra, chúng trở nên hiện rõ. Chúng trở nên rõ ràng hơn.

“Rồi hành giả có thể từ bỏ việc đếm một cách từ từ, giống như một người đong thóc, và hành giả có thể đếm nhanh, như một người chăn gia súc làm. Vì một người chăn gia súc tiện xảo bỏ các hạt sỏi vào túi và đi đến chuồng nuôi gia súc vào buổi sáng với cây roi trong tay”<sup>2</sup> và vân vân. Các bạn nghĩ sao về việc đếm của người chăn gia súc? Tôi nghĩ, vào lúc đầu, hơi thở dường như chỉ có một. Các bạn niệm ‘vào, ra, vào, ra’. Dường như chỉ có một hơi thở. Nhưng khi các bạn thực hành một thời gian, một hơi thở có thể hiện ra cho các bạn là một chuỗi những hơi thở ngắn. Đó là vì một hơi thở là một tập hợp của những hơi thở ngắn. Có nhiều hơi thở trong cái mà trước nay được xem là một hơi thở. Trong một hơi thở vào, các bạn có thể đếm một, hai, ba, bốn, năm hay cái gì đó như vậy. Tôi nghĩ đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Nếu không, ví dụ về người chăn gia súc đếm bò đi ra khỏi chuồng theo nhóm tại công, hai con một lần, ba con một lần – ông ta có thể nói ba – là không phù hợp ở đây, vì thở vào và thở ra không đi vào và đi ra theo cách y hệt như những con bò. Ý nghĩa muốn nói ở đây tôi nghĩ là trước đây nó được xem dường như là một hơi thở, nhưng bây giờ nó lại xuất hiện ra cho các bạn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đếm cách ấy, những hơi thở vào và hơi thở ra trở nên rõ rệt đối với vị ấy trong lúc hơi thở đi vào đi ra” trong đoạn văn số 192.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi hành giả có thể từ bỏ việc đếm chậm (đếm sau) như người đong lúa đếm, và có thể đếm nhanh (nghĩa là đếm trước) như người mục tử đếm bò. Vì khi một người mục tử tiện xảo bỏ những hòn sỏi trong túi và đi đến đàn bò vào buổi sáng, tay cầm roi” trong đoạn văn số 192.



là nhiều hơi thở. Cho nên, các bạn đếm vào một, hai, ba, bốn, năm và đếm ra một, hai, ba, bốn, năm.

“Nhu vậy, hành giả đếm nhanh ‘ba, bốn, năm’ và như vậy cho đến mười. Theo cách này, những hơi thở vào và những hơi thở ra, vốn đã trở nên rõ ràng đối với hành giả vào lúc hành giả đã đếm chúng theo cách trước đây, bây giờ diễn tiến một cách nhanh chóng.”<sup>1</sup> ‘Theo cách trước đây’ được Phụ Số Giải giải thích là ‘theo cách nhanh’, nhưng điều đó không đúng. Một Số Giải khác giải thích rằng ‘theo cách trước đây’ có nghĩa là ‘theo cách chậm’. Như vậy, ‘theo cách trước đây’ có nghĩa là theo cách chậm, tức là đếm như người đong thóc.

“Rồi biết rằng chúng diễn tiến một cách nhanh chóng, không nắm bắt chúng cả bên trong lẫn bên ngoài [cơ thể], mà chỉ nắm bắt chúng ngay khi chúng chạm vào cửa [lỗ mũi],”<sup>2</sup> điều này là quan trọng. Các bạn không đi theo hơi thở vào trong cơ thể mình hoặc ra ngoài cơ thể mình, mà chỉ nắm bắt chúng ngay tại chỗ chúng đụng chạm vào cửa lỗ mũi.

“Hành giả có thể thực hiện việc đếm một cách nhanh: ‘một, hai, ba, bốn, năm; một, hai, ba, bốn, năm, sáu;... bảy;... tám;... chín;... mười’.”<sup>3</sup> Ở đây cũng vậy, ai đó có thể nghĩ rằng điều này có nghĩa là các bạn đếm từ một đến năm, rồi từ một đến sáu, rồi từ một đến bảy, nhưng tôi lại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, những hơi thở vô và thở ra, đã trở nên rõ rệt đối với vị ấy trong khi ông ta đếm theo cách trước, bây giờ tiếp tục di chuyển nhanh chóng” trong đoạn văn 192.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, khi biết chúng tiếp tục di chuyển nhanh vị ấy không nắm lấy hơi thở khi nó ở bên trong hay ra ngoài thân, mà nắm lấy nó khi vừa đến cửa mũi” trong đoạn văn số 193.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có thể đếm nhanh (trước): ‘một, hai, ba, bốn, năm; một, hai, ba, bốn, năm, sáu;... Bảy... Tám.. Chín... Mười’” trong đoạn văn số 193.

không nghĩ đó là trường hợp ở đây. Các bạn có thể đếm một hơi thở là một, hai, ba, bốn, năm; hoặc một, hai, ba, bốn, năm, sáu; hoặc một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy; hoặc nhiều bao nhiêu tùy theo các bạn có thể ghi nhận.

“Vì miễn sao có sự kết nối giữa chủ đề thiền với việc đếm, thì với sự giúp đỡ của chính việc đếm này, tâm trí của hành giả trở nên hợp nhất.”<sup>1</sup> Như vậy, việc đếm chỉ là để giữ tâm trí của các bạn trên hơi thở và để làm cho nó hợp nhất lại hoặc định lại – “... giống như một chiếc thuyền trên dòng chảy xiết được làm vững lại nhờ vào sự giúp đỡ của bánh lái (hoặc nhờ vào sự giúp đỡ của một cây chống).”<sup>2</sup>

“Khi hành giả đếm một cách nhanh chóng, thì đối với vị đó, chủ đề thiền trở nên rõ ràng như là một tiến trình không bị gián đoạn.”<sup>3</sup> Ở giai đoạn này, việc hành thiền chưa đạt đến giai đoạn chứng thiền (jhāna). Trước khi đạt đến giai đoạn chứng thiền (jhāna), sẽ có những sự gián đoạn. Sự gián đoạn là không thể tránh được. Chúng ta học trong giáo lý Thắng Pháp (Abhidhamma) rằng một lộ tâm được đi theo sau bởi một vài sát-na hữu phần (bhavaṅga). Rồi có một lộ tâm khác. Như vậy, những lộ tâm sanh lên và diệt đi tuần tự liên tục một cách nhanh chóng, nhưng chúng bị cách quãng bởi sự sanh lên của những tâm hữu phần (bhavaṅga). Cho nên, tiến trình ở đây không thể được gọi là ‘không bị gián đoạn’. Nó chỉ có thể không bị gián đoạn trong suốt thời gian nhập thiền (jhāna) mà thôi. Cho nên, ở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì bao lâu đề mục thiền còn liên kết cùng số đếm thì chính nhờ trợ lực của sự đếm ấy mà tâm trở nên chuyên nhất” trong đoạn văn số 193.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như một con thuyền trên dòng nước chảy xiết được vững vàng nhờ trợ lực của một bánh lái” trong đoạn văn số 193.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vị ấy đếm nhanh, đề mục thiền trở nên rõ rệt đối với vị ấy như một tiến trình không gián đoạn” trong đoạn văn số 194.

đây chúng ta nên nói là nó hiện ra cho vị đó dường như là một tiến trình không bị gián đoạn. Nó rất gần với giai đoạn không bị gián đoạn.

“Rồi, biết rằng nó đang diễn tiến một cách không bị gián đoạn, vị đó có thể đếm một cách nhanh chóng theo cách đã được miêu tả, không phân biệt hoặc không chú tâm đến hơi gió cả bên trong lẫn bên ngoài [cơ thể]. Vì nếu đưa tâm vào bên trong cùng với hơi thở vào, hành giả có cảm giác dường như nó bị ép bởi gió bên trong hoặc bị điền đầy với mỡ.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là hành giả có cảm giác do bản hoặc cái đó giống như vậy.

“Nếu hành giả đưa tâm ra ngoài cùng với hơi thở, tâm hành giả sẽ bị phân tán bởi nhiều đối tượng bên ngoài.”<sup>2</sup> Đó là lý do tại sao chúng ta phải giữ tâm tại chót mũi và không để cho nó đi theo vào trong hoặc đi theo ra ngoài cơ thể.

“Tuy nhiên, sự tu tập của vị đó là thành công khi vị đó giữ được chánh niệm tại nơi đụng chạm [của hơi thở] (tức là tại chót mũi hay ở môi trên). Đó là lý do tại sao ở trên nói ‘Vị đó có thể đếm nhanh theo phương thức vừa được miêu tả, không phân biệt hoặc chú tâm đến hơi gió cả bên trong lẫn bên ngoài.’”<sup>3</sup> Nói một cách chặt chẽ thì hơi thở vào và hơi thở ra được tạo ra do tâm. Hơi thở vào và

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi khi biết rằng nó đang tiến hành không gián đoạn, hành giả có thể đếm nhanh (trước) như vừa mô tả, mà không phân biệt hơi gió khi nó đang ở trong hay ngoài thân. Vì khi đưa tâm vào trong đi theo hơi thở vô thì tâm như bị thổi rạp bởi hơi gió bên trong, hay bị dồn đầy mỡ” trong đoạn văn số 194.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu đưa tâm ra ngoài đi theo hơi thở ra thì nó sẽ bị phân tán bởi những đối tượng tạp nham bên ngoài” trong đoạn văn số 194.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng sự tu tập của vị ấy sẽ thành công nếu vị ấy dán chặt niệm ở trên chỗ mà những hơi thở ra vào chạm đến. Vì lý do đó mà ở trên nói rằng: Vị ấy có thể đếm nhanh (trước) theo cách đã tả, không phân biệt hơi gió khi nó ở trong hay ở ngoài” trong đoạn văn số 194.

hơi thở ra là yếu tố gió. Yếu tố gió được tạo ra do nghiệp (kamma), được tạo ra do tâm (citta), được tạo ra do nhiệt lượng (nóng hoặc lạnh), và được tạo ra bởi vật thực. Hơi thở được xem là tạo ra do tâm. Nó do tâm tạo ra. Sắc pháp do tâm tạo chỉ có thể được tìm thấy, hoặc chỉ tồn tại bên trong cơ thể, chứ không phải bên ngoài. Ở đây là hơi thở. Khi các bạn thở ra, các bạn có thể cảm giác rằng gió đi ra khỏi mũi đi ra bên ngoài cơ thể. Ngay khi nó ra ngoài cơ thể, nó trở thành do thời tiết tạo ra, chứ không còn do tâm tạo ra nữa. Để quan sát việc thở vào và thở ra một cách tỉ mỉ, tâm của chúng ta phải ở tại ngay chót mũi hoặc ngay cửa vào của mũi nơi mà các hơi thở thật sự là do tâm tạo. Sau khi hơi thở ra rời khỏi chót mũi, thì nó trở thành do nhiệt lượng hay do thời tiết tạo. Đó là lý do tại sao sự chú tâm phải được đặt tại chót mũi.

“Nhưng vị đó sẽ tiếp tục đếm đến bao lâu?”<sup>1</sup> Chúng ta hãy giả sử rằng một tu sĩ đang thực hành và đang đếm – vào một, ra một, vào hai, ra hai và vân vân. “Cho đến khi không cần đếm (mà) niệm vẫn duy trì trên các hơi thở vào và các hơi thở ra, tức là lấy chúng làm đối tượng.”<sup>2</sup> Như vậy, hành giả phải đếm cho đến khi vị đó có thể tập trung vào chỉ hơi thở mà thôi mà không cần đếm nữa.

“Vì đếm chỉ đơn giản là một công cụ/phương tiện thiết lập niệm trên đối tượng là hơi thở vào và hơi thở ra bằng cách cắt bỏ đi sự phân tán ra bên ngoài của những suy

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng hành giả cần phải tiếp tục đếm như vậy trong bao lâu?” trong đoạn văn số 195.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cho đến khi nào, mặc dù không đếm mà niệm vẫn được an trú trên những hơi thở vô và thở ra làm đối tượng” trong đoạn văn số 195.

ngữ tâm cầu.”<sup>1</sup> Đó là tâm (vitakka). Chúng ta gọi nó là tâm. Tâm có khuynh hướng đưa tâm tìm kiếm. Để cắt bỏ sự phân tâm do tâm, hành giả phải giữ tâm trên hơi thở, tức là trên đối tượng. Đây là giai đoạn thứ nhất. Trong giai đoạn đầu này, các bạn thực hiện việc đếm. Các bạn đếm cho đến khi các bạn có thể tập trung một cách hoàn toàn trên các hơi thở mà không cần đếm. Nó có thể mất nhiều ngày, nhiều tuần, thậm chí có thể nhiều tháng.

Bây giờ là đến giai đoạn thứ hai. Nó được gọi là ‘sự kết nối’<sup>2</sup>, nhưng tôi nghĩ ‘sự kết nối’ thì không được chính xác lắm. Nó là ‘sự theo dõi’. Thuật ngữ Pāli (anubandhana) có nghĩa là sự theo dõi. Ý nghĩa này cũng hơi lầm lạc một chút vì ‘theo dõi’ ở đây không có nghĩa là đi theo hơi thở vào trong cơ thể hoặc ra ngoài cơ thể, mà chỉ chú tâm, có chánh niệm về hơi thở. Tuy vậy, nó được gọi là ‘sự theo dõi’ theo thuật ngữ Pāli.

“Sự kết nối (anugamana/anubandhana) là sự theo dõi không ngắt quãng những hơi thở vào và những hơi thở ra với niệm sau khi việc đếm đã được loại bỏ.”<sup>3</sup> Như vậy, khi các bạn có thể chú tâm trên hơi thở mà không cần đếm, thì các bạn từ bỏ việc đếm đi. Tại thời điểm đó, các bạn bắt đầu giai đoạn thứ hai, tức là giai đoạn của sự kết nối hoặc là sự theo dõi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vì đếm chỉ là một phương tiện để an trú niệm trên những hơi thở vô và thở ra làm đối tượng, cắt đứt sự phân tán của tâm tư duy (vọng tưởng)” trong đoạn văn số 195.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là “cách theo dõi” trong đoạn văn số 196.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Theo dõi có nghĩa là sự theo dõi không gián đoạn những hơi thở vào và thở ra bằng niệm, sau khi đã từ bỏ số đếm” trong đoạn văn số 196.

“Và đó không phải là đi theo khúc đầu, khúc giữa và khúc cuối.”<sup>1</sup> Đây chỉ là việc giữ sự chú tâm hoặc niệm của các bạn một cách liên tục trên các hơi thở tại chót mũi.

“Rón là điểm đầu nơi gió được tạo ra, tim là điểm giữa, và chót mũi là điểm cuối.”<sup>2</sup> Điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối của hơi thở ra và hơi thở vào được miêu tả ở đây. Đối với hơi thở ra, rón là điểm đầu, tim là điểm giữa, và chót mũi là điểm cuối. Đối với hơi thở vào, chót mũi là điểm đầu, tim là điểm giữa, và rón là điểm cuối.

“Và nếu hành giả đi theo như vậy, tâm của hành giả sẽ bị chi phối với sự bất an và sự khuấy nhiễu, như đã được trình bày.”<sup>3</sup> Đây là một câu trích dẫn từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Câu trích dẫn này là quan trọng vì với sự giúp đỡ của câu trích dẫn này, chúng ta mới quyết định ý nghĩa của ‘assāsa’ và ‘passāsa’ trong ngôn ngữ Pāli là gì. Tuần trước, chúng ta đã nhận ra rằng hai thuật ngữ Pāli ‘assāsa’ và ‘passāsa’ được những nhà Chú giải khác nhau giải thích khác nhau.

Đây là câu trích dẫn từ tài liệu được thuyết giảng bởi ngài Sāriputta. Cho nên, nó cũng có thẩm quyền như là Phật ngôn. “Khi vị đó với niệm đi theo sau phần đầu, phần giữa và phần cuối của hơi thở, tâm của vị đó bị phân tán hoặc bị rớt ở bên trong”<sup>4</sup> – từ ‘bên trong’ này chỉ ra rằng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và đây không phải bằng cách theo dõi chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối” trong đoạn văn số 196.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rón là chặng đầu của hơi gió thoát ra, tim là chặng giữa và chót mũi là chặng cuối” trong đoạn văn số 197.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu hành giả theo dõi như vậy thì tâm sẽ bị phân tán vì bất an và tán loạn” trong đoạn văn số 197.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đi vào cùng với niệm theo dõi chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở vô, thì tâm vị ấy bị phân tán bên trong” trong đoạn văn số 197.

thuật ngữ được dùng ở đây có nghĩa là hơi thở vào chứ không phải hơi thở ra. Như vậy, việc chuyển ngữ ở đây là đúng. Không có vấn đề gì ở đây. Nhưng nếu các bạn đọc thẳng từ Pāli, các bạn có thể tự hỏi là thuật ngữ ‘assāsa’ có nghĩa là hơi thở vào hay hơi thở ra. Khi các bạn đọc đoạn văn này, các bạn khẳng định được rằng ‘assāsa’ phải có nghĩa là hơi thở vào. Trong đó nói rằng sau phần đầu, phần giữa và phần cuối của một hiện tượng mà chúng ta tạm gọi là ‘A’, tâm của vị đó bị phân tán hoặc bị rối ở bên trong – khi các bạn nói từ ‘ở bên trong’, thì ‘A’ phải có nghĩa là hơi thở vào. Nó không thể có nghĩa là hơi thở ra được. Đây là một câu trích dẫn.

Bây giờ đến mục 3-4. Thật ra, nó không phải là với 3-4. Đây là phân trùng lặp hoặc sự kết hợp của hai hoặc ba giai đoạn tại cùng thời điểm. “Như vậy, khi hành giả chú tâm đến nó bằng sự kết nối, hành giả nên thực hiện việc đó không phải bằng đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối (Điều này có nghĩa là không đi theo sau đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối), mà đúng hơn là bằng sự xúc chạm và sự gắn chặt.”<sup>1</sup>

“Chú tâm vào sự xúc chạm và sự gắn chặt là không riêng biệt, không giống với chú tâm vào đếm và chú tâm vào hơi thở là riêng biệt.”<sup>2</sup> Như vậy, khi chúng ta thực hiện việc đếm và sự kết nối, có hai (chế độ) chú tâm khác nhau – chú tâm vào đếm và chú tâm vào hơi thở. Nhưng đối với sự xúc chạm và sự gắn chặt, thì không có những (chế độ) chú tâm riêng biệt.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, khi tác ý hơi thở bằng cách theo dõi, hành giả nên làm vậy không phải bằng chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối mà tốt hơn bằng sự chạm xúc và bằng dán chặt” trong đoạn văn số 197.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự tác ý hơi thở bằng sự chạm xúc không tách rời với sự tác ý bằng dán chặt như trong trường hợp cách ‘đếm’ tách rời cách ‘theo dõi’” trong đoạn văn 198.

“Nhưng khi hành giả đang đếm hơi thở tại nơi mà từng hơi thở đụng chạm, hành giả đang chú tâm đến nó bằng việc đếm và sự đụng chạm.”<sup>1</sup> Khi các bạn đang đếm, các bạn đang thực hiện hai giai đoạn cùng một lúc – đếm và đụng chạm. ‘Đụng chạm’ ở đây có nghĩa là giữ tâm của các bạn tại nơi mà hơi thở đụng chạm, nơi mà các bạn cảm nhận hơi thở.

“Khi hành giả từ bỏ đếm, và kết nối với hơi thở thông qua sự an trú, thì hành giả được xem là chú tâm vào các hơi thở bằng sự kết nối, sự đụng chạm và sự gắn chặt.”<sup>2</sup> Như vậy, các bạn từ bỏ đếm và chỉ ghi nhận các hơi thở khi chúng ra vào. Tại thời điểm đó, có thể có sự kết nối và sự đụng chạm. Khi các bạn đạt đến giai đoạn cận định và định của thiền (jhāna), thì các bạn đang thực hiện ba việc cùng một lúc – sự kết nối, sự đụng chạm và sự gắn chặt. Như vậy, hai giai đoạn này không nên được tách rời khỏi đếm và sự kết nối.

“Và ý nghĩa của việc này có thể được hiểu thông qua ví dụ của người không thể đi được và người gác cổng thành được trình bày trong các Sớ Giải, và thông qua ví dụ của cái cưa được trình bày trong Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā).”<sup>3</sup>

“Đây là ví dụ của người không đi được: giống như một người không đi được, đang lắc một cái đu để giải trí

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đếm những hơi thở tại chỗ mỗi hơi thở chạm tới, là vị ấy tác ý hơi thở bằng đếm và chạm xúc” trong đoạn văn số 198.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vị ấy đã từ bỏ sự đếm hơi thở, và theo dõi chúng nhờ niệm cũng ở một chỗ ấy và dán chặt tâm nhờ định, thì ta gọi vị ấy đang tác ý trên hơi thở bằng theo dõi, chạm và dán chặt” trong đoạn văn số 198.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ý nghĩa điều này có thể được hiểu rõ nhờ những ví dụ Về Người Không Thể Đi và Người Gác Cổng được đưa ra trong các Luận giải, và nhờ ví dụ Cái Cưa được nói trong Patisambhidā” trong đoạn văn số 198.



cho những đứa con và mẹ của chúng, ông ngồi ngay tại chân của cái đu và thấy rõ ràng cái đu đưa đến đưa lui qua lại ở hai đầu và ở giữa một cách rõ ràng mà không cần phải di chuyển chỗ ngồi, cũng như vậy, khi vị tỳ-khưu (bhikkhu) đặt mình cùng với niệm, giống như là, tại gốc của cái cột để giữ niệm tại đó và đu đưa cái đu của những hơi thở vào và những hơi thở ra; vị đó ngồi xuống với niệm trên ấn tướng tại cùng một vị trí, và theo dõi với niệm đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của những hơi thở vào và những hơi thở ra tại nơi chúng xúc chạm khi chúng đi vào và đi ra; giữ tâm gắn chặt tại đó, vị đó thấy chúng rõ ràng mà không cần phải di chuyển khỏi vị trí đó để thấy chúng. Đây là ví dụ của người không đi được.”<sup>1</sup> Vị đó ghi nhận đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của những hơi thở vào và những hơi thở ra, nhưng sự chú tâm thì trên các hơi thở chứ không phải đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Vị đó không thể tránh được việc ghi nhận đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, nhưng vị đó không chú tâm đến chúng.

Ví dụ tiếp theo cũng giống như vậy, về người gác cổng thành. Người gác cổng thành chỉ quan tâm vào những ai tại cổng thành, chứ không quan tâm đến những người đã đi vào kinh thành hoặc những người đã đi ra khỏi kinh

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là ví dụ về người không thể đi được: như có một người què đẩy một cái đu để giải trí bầy trẻ và mẹ chúng, người ấy ngồi dưới chân cái cọc của cái đu và nhìn thấy cả hai đầu và chặng giữa của tám ván đu lần lượt qua lại, tuy vậy anh ta không (cần) di chuyển khỏi chỗ ngồi để mà nhìn thấy cả hai đầu và chặng giữa. Cũng vậy, khi một tỳ kheo đặt mình với chánh niệm ở nơi chân cái cọc để neo niệm lại, và đẩy cái đu là những hơi thở vô và những hơi thở ra, vị ấy ngồi với niệm an trú trên tướng ở cùng một chỗ ấy, và theo dõi bằng niệm chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của những hơi thở vô và hơi thở ra tại chỗ chúng chạm đến mỗi khi ra vào giữ tâm dán chặt ở đấy, khi ấy hành giả nhìn thấy chúng mà không cần di động khỏi chỗ của mình. Đây là ví dụ về người què” trong đoạn văn số 199.

thành. Vị đó chỉ quan tâm đến những ai tại cổng thành mà thôi. “Cũng vậy, những hơi thở vào đã đi vào và những hơi thở ra đã đi ra thì không phải là sự bận tâm của vị tỳ-khưu (bhikkhu), vị đó chỉ lưu tâm đến chúng mỗi khi chúng đến tại ngay chót mũi.”<sup>1</sup> Như vậy, chỉ khi chúng đến chót mũi, chúng mới trở thành đối tượng của niệm của vị đó. Đây là ví dụ về người gác cổng thành.

Tiếp theo là ví dụ về cái cửa. Ví dụ này trình bày rõ ràng hơn rằng vị đó chú tâm hoặc giữ tâm tại chót mũi. Vị đó chú tâm đến những hơi thở chỉ khi nào chúng chạm đến vị trí đó, chứ không đi theo hơi thở vào bên trong cơ thể hoặc đi theo hơi thở ra ngoài cơ thể.

Trong đoạn văn 202 ở gần phần đầu của đoạn văn thứ hai: “Niệm của người đó được thiết lập bởi các răng cửa nơi mà chúng đụng chạm với khúc cây mà không cần chú ý đến các răng cửa khi chúng tiến và lùi.”<sup>2</sup> Thật ra, điều này có nghĩa là các răng cửa đi tới và đi lui. Các răng cửa không phải là điểm nơi chúng đụng chạm thanh gỗ. Chúng đi chuyển cách này hay cách khác. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Không phải là ‘khi chúng tiến và lùi’, mà chính các răng cửa không phải là tại điểm đụng chạm với thanh gỗ hoặc các răng cửa đã đi qua hướng kia. “Mặc dầu chúng không phải là không được vị đó biết đến khi chúng diển ra

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng vậy, những hơi thở vô đã vào bên trong và những hơi thở ra đã đi ra, thì không phải cái bận tâm của vị tỳ kheo, nhưng vị ấy chú tâm đến chúng ngay khi chúng đến ngang cái cửa mũi” trong đoạn văn số 200.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Niệm của người ấy được an trú bởi những cái răng cửa chỗ chạm với thân cây, ông ta không cần chú ý đến những răng cửa khi chúng tới và lui” trong đoạn văn số 202.

như vậy; và vị đó nỗ lực tinh cần, thực hiện việc tu tập và chúng đạt được kết quả.”<sup>1</sup>

“Cũng như vậy, vị tỳ-khuru (bhikkhu) ngồi xuống sau khi thiết lập niệm tại chót mũi hoặc môi trên, không lưu tâm đến những hơi thở vào và những hơi thở ra mà đã đến và đi.”<sup>2</sup> Không phải là ‘khi chúng đi qua và đi lại’ vì vị đó phải chú tâm khi chúng đi qua đi lại, khi chúng đến và đi. Nhưng vị đó không chú tâm đến những hơi thở mà đã đi vào trong cơ thể và đã đi ra ngoài cơ thể. “Mặc dầu chúng không phải là không được vị đó biết đến khi chúng diễn ra như vậy” – tức là vị đó không phải là không nhận biết chúng khi chúng diễn ra như vậy.

“Và vị đó nỗ lực tinh cần, thực hiện việc tu tập và chúng đạt được kết quả.” Ở đây có sự giải thích về sự nỗ lực tinh cần và vân vân. Chúng được sử dụng với ý nghĩa khác ở đây. “‘Sự nỗ lực tinh cần’: cái gì là sự nỗ lực tinh cần? Thân và tâm của người mà có sức mạnh, có nghị lực trở nên nhu nhuyễn – đó là sự nỗ lực tinh cần.”<sup>3</sup> Thân tâm trở nên nhu nhuyễn thì được gọi là sự nỗ lực tinh cần ở đây.

“Việc tu tập của vị đó là gì? Những khuyết điểm được loại bỏ trong người mà có sức mạnh, có nghị lực, và những suy tư của vị đó được thanh lọc – đó là việc tu tập. Kết quả là gì? Các kiết sử, tức là các trói buộc, được loại bỏ trong

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “mặc dù chúng không lạ gì đối với vị ấy (không phải ông không biết đến chúng) khi chúng đi vô đi ra như vậy và vị ấy biểu lộ nỗ lực, thi hành một công việc, và hoàn tất một kết quả” trong đoạn văn số 202.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, vị tỳ kheo ngồi, sau khi an trú niệm ở chót mũi hay ở môi trên, không cần chú ý đến những hơi thở vô và thở ra khi chúng vô ra” trong đoạn văn số 202.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nỗ lực là gì? Thân và tâm của một người tinh tấn thì trở nên dễ sử dụng gọi đó là nỗ lực” trong đoạn văn số 203.

người mà có sức mạnh, có nghị lực, và những khuynh hướng cố hữu được tẩy trừ – đó là kết quả.”<sup>1</sup>

“Như vậy, ba thứ này không phải là đối tượng của một tâm đơn lẻ, và chúng tuy nhiên không phải là không được biết đến, và tâm không trở nên bị phân tán, và vị đó nỗ lực tinh cần, thực hiện việc tu tập và chúng đạt được kết quả.”<sup>2</sup> Đây là ví dụ về cái cưa.

Khi chúng ta thực hành thiền minh sát (vipassanā), chúng ta cũng sử dụng phương pháp này. Thậm chí khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn cố gắng giữ tâm mình tại chót mũi và cố gắng với niệm ghi nhận hơi thở đi vào và đi ra.

“Sau khi hành giả chú tâm đến việc đếm, rồi cũng giống như khi cơ thể bất an ngồi xuống trên giường hoặc trên ghế”<sup>3</sup> và vân vân – lúc ban đầu, cơ thể chưa an tịnh, chưa lắng dịu xuống. Các bạn di chuyển khá nhiều. Rồi có tiếng kêu kệt kệt của ghế hoặc giường và vân vân. Nhưng khi tâm của các bạn tĩnh lặng xuống, thì thân của các bạn cũng tĩnh lặng xuống và hơi thở của các bạn trở nên vi tế. “Cả hai thân và tâm trở nên nhẹ ra. Thân xác vật lý trở

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Công việc ở đây là gì? Những câu uế được từ bỏ nơi một người tinh tấn, tâm tư duy nơi vị ấy được làm cho lắng xuống, đây là công việc. Gì là kết quả? Những trói buộc (kiết sử, xiềng xích) được từ bỏ nơi một người tinh tấn, và những khuynh hướng nội tại (tùy miên) nơi vị ấy được đoạn trừ, đây là kết quả” trong đoạn văn số 203.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, ba thứ nói trên (tướng, hơi thở vô, hơi thở ra) không phải là đối tượng của nhất tâm, tuy vậy, chúng không phải không được biết đến, và tâm không bị phân tán (bởi chúng), và hành giả biểu hiện nỗ lực: thi hành một công việc, và đạt đến một kết quả” trong đoạn văn số 203.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi một người đã chú ý đến việc đếm hơi thở, thì cũng giống như, khi một thân thể bất an ngồi xuống trên một cái ghế hay giường” trong đoạn văn số 205.

thành giống như nó sẵn sàng bay bổng lên không.”<sup>1</sup> Các bạn cảm giác được sự nhẹ nhàng trong thân và tâm.

“Khi những hơi thở vào và ra thô thiên biến mất, tâm của hành giả bắt lấy ấn tượng của những hơi thở vào và ra vi tế làm cảnh.”<sup>2</sup> Những hơi thở trở nên vi tế. Do đó, chúng trở thành đối tượng của việc hành thiền của hành giả. “Và khi giai đoạn này kết thúc, việc hành thiền tiếp tục diễn ra với những ấn tượng kế tiếp vi tế hơn làm đối tượng của nó.”<sup>3</sup> Các hơi thở trở nên càng lúc càng vi tế khi hành giả có tiến triển trong thiền niệm hơi thở.

Thiền niệm hơi thở khác với những đối tượng thiền khác. Đối với những đối tượng thiền khác, chúng trở nên rõ hơn ở những giai đoạn cao hơn. Chúng ta hãy giả sử các bạn thực hành thiền kasina. Ấn tượng kasina trở nên càng lúc càng rõ hơn khi các bạn có tiến bộ. Nhưng hơi thở lại trở nên mờ nhạt hơn khi các bạn có tiến bộ. Nó trở nên vi tế và khó ghi nhận hơn. Đoạn văn 208 có nói: “Nó trở nên vi tế hơn cho hành giả ở mỗi giai đoạn cao hơn, và nó thậm chí đạt đến điểm mà nó không còn biểu hiện ra nữa.”<sup>4</sup> Hơi thở có ở đó, nhưng nó vi tế đến mức các bạn không ghi nhận được nó. Các bạn thậm chí có thể nghĩ rằng các bạn đã ngừng thở hoàn toàn hoặc rằng các bạn đã chết.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cả thân và tâm trở nên nhẹ nhàng: thân xác có vẻ như sẵn sàng bay bổng lên hư không” trong đoạn văn số 205.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi những hơi thở vô và thở ra còn thô của hành giả đã chấm dứt, tâm vị ấy khởi lên cùng với tướng của hơi thở vô thở ra vi tế làm đối tượng cho nó” trong đoạn văn số 206.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi ngay cái tướng này cũng chấm dứt, thì tâm vẫn tiếp tục sinh khởi với những tướng còn tuần tự vi tế hơn nữa, làm đối tượng cho nó” trong đoạn văn số 206.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nó trở nên mỗi lúc một vi tế hơn đối với vị ấy ở một giai đoạn cao hơn, đến nỗi đạt đến một điểm nó không còn hiện rõ” trong đoạn văn số 208.

“Tuy nhiên, khi nó không còn thể hiện ra như vậy, vị tỳ-khưu (bhikkhu) không nên đứng dậy từ chỗ ngồi của mình, rũ chiếu ngồi và đi khỏi.”<sup>1</sup> Vị đó phải không được bỏ đi, nói rằng: “Tôi đã mất đối tượng thiền rồi.”

“Vị đó phải nên làm gì? Vị đó không nên đứng dậy với suy nghĩ rằng ‘Tôi phải nên vấn thầy chăng?’ (Tức là tôi sẽ hỏi thầy của tôi) hoặc ‘Chủ đề thiền của tôi đã mất rồi chăng?’; vì nếu bỏ đi, và do đó làm quấy nhiễu oai nghi hành thiền của mình, chủ đề thiền phải được tiến hành lại từ đầu.”<sup>2</sup> Do thay đổi oai nghi, chủ đề thiền phải được tiến hành lại từ đầu. Đó là lý do tại sao chúng tôi cố gắng hướng dẫn các hành giả giữ yên tư thế càng nhiều càng tốt, đừng di chuyển nhiều và đừng di chuyển thường xuyên. Khi các bạn di chuyển, các bạn phải ghi nhận các di chuyển đó với niệm. Thậm chí nếu các di chuyển được thực hiện với niệm, chúng vẫn là những sự xao lãng khỏi đề mục chính. Tốt hơn là nên giữ yên tư thế càng nhiều càng tốt và càng lâu càng tốt trong khả năng có thể của các bạn.

“Như vậy, vị đó vẫn nên tiếp tục ngồi như đã đang làm và [tạm thời] lấy vị trí làm đề mục.” Điều đó có nghĩa là vị đó không từ bỏ, mà vẫn tiếp tục ngồi và giữ tâm tại vị trí [nơi hơi thở đụng chạm tại chót mũi]. Bây giờ, tại thời điểm này, hơi thở đã trở nên vi tế đến mức vị đó không ghi nhận được hơi thở. Chúng ta hãy giả sử là vị đó đã mất hơi thở. Nhưng vị đó phải bắt hơi thở tại nơi mà vị đó đã từng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, khi nó trở nên không hiện rõ như vậy, thì vị tỳ kheo không nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi, rũ chiếu mà đi” trong đoạn văn số 208.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phải làm sao? Vị ấy không nên đứng lên với ý nghĩ: ‘Hay ta sẽ đi hỏi thầy?’ hoặc ‘Đề mục thiền của ta mất rồi chăng?’, vì khi bỏ mà đi như thế, làm giao động tư thế của ông ta như vậy, thì vị ấy phải bắt đầu đề mục thiền trở lại” trong đoạn văn số 208.

bắt lấy hơi thở. Thay vì từ bỏ nơi đó, các bạn phải gắn chặt vào nơi đó và đợi hơi thở trở nên rõ ràng trở lại. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.

“Đây là những cách để thực hiện điều đó.”<sup>1</sup> Khi các bạn nghĩ rằng các bạn đã mất hơi thở, có một vài điều cần làm. “Những hơi thở ra và những hơi thở vào này tồn tại ở đâu? Chúng không tồn tại ở đâu? Chúng tồn tại ở trong người nào? Chúng không tồn tại ở trong người nào?” Rồi, khi suy ngẫm như vậy, hành giả khám phá ra rằng chúng không tồn tại trong thai nhi trong bụng mẹ.”<sup>2</sup> Đây là những gì được tin vào thời đó. Có bảy loại chúng sanh không thở – thai nhi trong bụng mẹ, những người bị chết đuối, hoặc cũng vậy trong những chúng sanh bất tỉnh, hoặc nó có thể có nghĩa là những người sanh ra làm chúng sanh vô tướng (Trong Phụ Sớ Giải giải thích cả hai cách), trong người chết (Người chết không thở), hoặc trong những người chứng đạt tứ thiền (Khi một người chứng đạt tứ thiền, thì không có hơi thở), hoặc trong những ai sanh vào sắc giới hoặc vô sắc giới (Đó là những chúng sanh tái sanh làm phạm thiên (brahma). Phạm thiên không thở), hoặc những ai chứng đạt diệt thọ tướng. Có một loại thiên được gọi là ‘thiên diệt thọ tướng’. Thật ra, nó là sự biến mất của tâm thức. Trong thời gian nhập thiên, các hoạt động tinh thần được tạm dừng, tức là chúng bị tạm ngưng trong khoảng thời gian theo ước muốn của người đó. Nó có thể là một ngày, hai ngày, hoặc nhiều nhất là bảy ngày. Như vậy, bảy loại chúng sanh này không có hơi thở.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cách làm như sau” trong đoạn văn số 209.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Những hơi thở vô và thở ra này thật sự hiện hữu ở chỗ nào? Chỗ nào chúng không hiện hữu? Ở người nào chúng hiện hữu? Ở người nào chúng không hiện hữu?’ Khi suy nghĩ như vậy, hành giả thấy rằng chúng không có nơi người đang còn trong bụng mẹ” trong đoạn văn số 209.

Như vậy, hành giả nên xem xét lại điều này: “Như vậy, vị đó nên tự nhắc nhở mình rằng: ‘Ngươi với tất cả sự hiểu biết của chính mình biết chắc rằng ngươi không ở trong bụng mẹ hoặc bị chết đuối’.”<sup>1</sup> Các bạn không phải là bất kỳ người nào trong số bảy loại người đó. Cho nên, các bạn phải có hơi thở. Cho nên, các bạn không thể không có hơi thở. “Những hơi thở vào và ra thật sự có tồn tại trong ngươi, ngươi không thể phân biệt hay nhận dạng được chúng vì sự hiểu biết của ngươi là mờ nhạt.”<sup>2</sup> Thật ra, sự hiểu biết của các bạn là sắc bén tại lúc đó, nhưng vì các bạn không thể cảm nhận được hơi thở, cho nên, trí tuệ (pañña) của các bạn được cho là yếu kém, mờ nhạt vào lúc đó.

“Rồi gắn chặt tâm vào nơi mà [hơi thở] thường xúc chạm, hành giả nên tiến hành lưu tâm mình vào nơi đó.”<sup>3</sup> Khi các bạn mất hơi thở, các bạn đi đến cùng địa điểm nơi mà các bạn đã bắt nó trước đây và cố gắng đợi nó ở đó.

“Những hơi thở vào và ra diễn ra đụng chạm vào đầu chót mũi của người có mũi dài.”<sup>4</sup> Như vậy, nếu các bạn có mũi dài, chúng sẽ đụng chạm vào đầu chót mũi. Nếu các bạn có mũi ngắn, hơi thở sẽ đụng chạm vào môi trên.

“Như vậy, hành giả nên gắn chặt tướng như thế này: ‘Đây là nơi chúng đụng chạm’. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã dạy: ‘Này các tỳ-khưu (bhikkhu), ta không nói rằng một người hay quên, không hoàn toàn tinh thức [đang] thực

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả nên tự nhắc nhở rằng ‘Nay rõ ràng là ta không đang ở trong bụng mẹ, không ở dưới nước’” trong đoạn văn số 209.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những hơi thở vô thở ra này thật sự còn ở trong ta, chỉ vì tuệ ta chậm lụt không thể phân biệt được chúng” trong đoạn văn số 209.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, dán chặt tâm tại chỗ mà bình thường hơi thở chạm đến, hành giả hãy tiếp tục chú tâm đến chỗ ấy” trong đoạn văn số 209.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những hơi thở vô và thở ra ấy phát sinh chạm vào mũi với một người có mũi dài” trong đoạn văn số 210.



hành hay tu tập thiền niệm hơi thở.’<sup>1</sup> Điều này có nghĩa rằng nếu các bạn hay quên, nếu các bạn không có niệm tốt, các bạn không thể thực hành thiền niệm hơi thở. Sự hiểu biết của các bạn phải sắc bén. Ở đây, Đức Phật đã nói rằng, nếu các bạn hay quên, nếu các bạn không có ghi nhận đầy đủ, các bạn không thể thực hành thiền chánh niệm, thiền niệm hơi thở.

Nhưng vị Chú Giải nói rằng: “Mặc dầu bất kỳ chủ đề thiền nào đó, không quan trọng nó là gì, chỉ thành tựu nơi vị hành giả có chánh niệm và ghi nhận đầy đủ, nhưng bất kỳ chủ đề thiền nào khác ngoài chủ đề này sẽ trở nên rõ ràng hơn khi hành giả tiếp tục thực hành với sự chú tâm. Nhưng loại thiền niệm hơi thở này là khó, khó tu tập, nó là lãnh vực mà chỉ có tâm trí của chư Phật, chư Phật Độc Giác và các đệ tử của chư Phật mới thuần thục và an trú như ở nhà. Nó không phải là vấn đề đơn giản, hiển nhiên, cũng không thể tu luyện được bởi người tầm thường. Khi hành giả càng lưu ý đến nó, nó trở nên càng an lạc và vi tế. Cho nên, niệm mạnh và sự hiểu biết sâu sắc là cần thiết ở đây.”<sup>2</sup> Niệm mạnh và sự hiểu biết sâu sắc hơn là cần thiết hơn trong việc thực hành thiền niệm hơi thở so với trong việc thực hành những loại thiền khác.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ-kheo, ta không nói một người thất niệm, một người không hoàn toàn tỉnh táo, rằng nó nên tu tập niệm hơi thở” trong đoạn văn số 210.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù bất cứ đề mục thiền nào cũng chỉ thành công nếu hành giả có chánh niệm tỉnh giác, nhưng đề mục nào khác cũng trở nên càng ngày rõ rệt hơn khi hành giả tiếp tục tác ý đến nó. Còn pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó tu tập, đó là một địa hạt mà chỉ có tâm của chư Phật, các bậc Duyên Giác và Thanh văn mới quen thuộc. Đó không phải là chuyện tầm thường, mà những người tầm thường cũng không thể tu tập được. Càng chú ý đến nó, thì càng trở nên an tịnh và tế vi hơn nữa. Bởi thế mà ở đây cần có niệm và tuệ tăng thịnh” trong đoạn văn số 211.

“Cũng như khi thực hiện việc may thêu trên một tấm vải mỏng, ta cần một cây kim mảnh, và thậm chí một dụng cụ khâu kim còn mảnh hơn, cũng vậy, khi tu tập loại thiền này, ở đây được so sánh với tấm vải mỏng, thì cả niệm, được so sánh với cây kim, và sự hiểu biết, được so sánh với dụng cụ khâu kim, cần phải được mạnh mẽ. Một vị tỳ-khưu (bhikkhu) phải có niệm và sự hiểu biết cần thiết và phải tìm kiếm hơi thở vào và ra không ở nơi nào khác ngoài nơi mà thường được chúng đụng chạm.”<sup>1</sup> Bằng cách chỉ giữ tâm tại nơi mà chúng đụng chạm trước đây, hành giả đợi chờ hơi thở trở nên rõ ràng trở lại. Có một ví dụ về người cày ruộng. Chúng ta sẽ bỏ qua, không bàn về nó.

Đoạn văn 214 có ghi: “Khi hành giả thực hiện như vậy theo cách này, ấn tướng chẳng mấy chốc sẽ xuất hiện cho hành giả.”<sup>2</sup> Hành giả kiên trì giữ tâm tại chót mũi, và như vậy, hơi thở trở nên rõ ràng cho hành giả trở lại. Rồi ông ta an trú vào ấn tướng đó hoặc hơi thở đó một cách liên tục, và rồi chẳng mấy chốc, ấn tướng ở những dạng khác xuất hiện. “Nhưng nó không giống nhau cho tất cả [mọi người].”<sup>3</sup> Ấn tướng không xuất hiện như nhau cho tất cả mọi người. Đối với người này, một dạng ấn tướng sẽ xuất hiện, và đối với người khác, một dạng ấn tướng khác sẽ xuất hiện. Không chỉ có một ấn tướng, mà có nhiều dạng ấn tướng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng như khi may thêu trên một tấm vải mỏng, thì cần một cây kim mảnh, và cần một dụng cụ khâu kim còn mảnh hơn, tu tập đề mục thiền này cũng vậy, như miếng vải mỏng, niệm giống như cây kim, cả hai thứ sau cùng này cần phải tăng thịnh. Một tỳ kheo phải có niệm và tuệ cần thiết, và không được tìm kiếm những hơi thở vô và hơi thở ra ở đâu khác ngoài ra chỗ thường chúng vẫn chạm đến” trong đoạn văn số 212.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi làm như vậy, chẳng bao lâu tướng xuất hiện nơi hành giả” trong đoạn văn số 214.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng ‘tướng’ này không đồng nhất” trong đoạn văn số 214.

“Nhưng nó không giống nhau cho tất cả; ngược lại, một vài vị nói rằng khi nó xuất hiện, đối với một vài người, nó tạo ra một sự va chạm nhẹ như bông hoặc lụa hoặc một luồng gió. Nhưng đây là phần diễn giải được trình bày trong các số giải: nó hiện ra cho một vài người như là một ngôi sao hoặc một chòm ngọc hoặc một chòm ngọc trai, đối với những người khác thì với sự va chạm thô như sự va chạm của các hạt bông vải hoặc cái chốt được làm bằng gỗ.”<sup>1</sup> Đó là những gì các hành giả cảm nhận. Chúng giống như một cái gì đó được đặt trong hai lỗ mũi. Thậm chí có thể cảm thấy khó thở. “Đối với những người khác, (nó) giống như là một sợi dây tết dài hoặc một tràng hoa hoặc một làn khói, đối với những người khác, giống như là một mạng nhện trải rộng ra hoặc một làn mây mỏng hoặc một hoa sen hoặc một bánh xe hoặc cái đĩa mặt trăng hoặc cái đĩa mặt trời.”<sup>2</sup> Bất kỳ ấn tượng gì cũng đều có thể xuất hiện. Khi cha của tôi (ND: tức là thân phụ của ngài Sīlānanda) thực hành loại thiền này, ông đã nói ông thấy ấn tượng là một mảnh bạc. Bất kỳ loại ấn tượng nào được nhắc đến ở đây hoặc không được nhắc đến ở đây đều có thể xuất hiện đến cho hành giả. Bất kỳ thứ gì đều có thể xuất hiện làm ấn tượng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng ‘tướng’ này không đồng nhất, với một số người khi nó xuất hiện phát sinh một xúc chạm nhẹ. Giống như sự xúc chạm của lụa hay vải, hay một luồng gió. Nhưng đây là những gì được trình bày trong các bản Luận số: đối với một số người, nó xuất hiện như một vì sao hay một chòm ngọc hay ngọc trai, với một số người khác ‘tướng’ xuất hiện với sự va chạm thô như chạm phải những hạt bông vải hay một cái móc áo làm bằng gỗ” trong đoạn văn số 214 và 215.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “với những người khác nữa thì giống như một sợi dây bền dài hay một tràng hoa hay một làn khói, lại còn một số người bảo rằng nó giống như một cái mạng nhện giăng tơ hay một làn mây mỏng phớt hay một đóa hoa sen hay một cái bánh xe hay vầng mặt trời, vầng mặt trăng” trong đoạn văn số 215.

“Thật vậy, điều này giống như/tương tự như trường hợp của một số tỳ-khưu (bhikkhu) đang ngồi cùng nhau tụng đọc một bài kinh (sutta). Khi một tỳ-khưu (bhikkhu) hỏi: ‘Bài kinh (sutta) này hiện ra giống như cái gì cho các hiền giả?’, một vị trả lời: ‘Nó hiện ra cho tôi như là một dãy núi to lớn’, một vị khác lại nói: ‘Đối với tôi, nó như là một hàng cây trong khu rừng’,<sup>1</sup> và vân vân. Tùy thuộc vào những người khác nhau, có nhiều loại ấn tượng khác nhau.

“Tương tự, chỉ một chủ đề thiền này lại xuất hiện khác nhau vì sự khác nhau trong việc nhận thức hay tưởng. Nó được sanh ra từ tưởng, nguồn gốc của nó là tưởng, nó được tưởng tạo ra. Do đó, chúng ta nên hiểu rằng khi nó hiện ra khác nhau, đó là vì sự khác nhau trong việc nhận thức hay tưởng.”<sup>2</sup> Mọi người có những quan điểm khác nhau hoặc những cách nhìn nhận khác nhau, cho nên, ấn tượng hiện ra khác nhau cho những người khác nhau.

“Và ở đây, tâm có hơi thở vào làm đối tượng là một tâm, tâm có hơi thở ra làm đối tượng là một tâm khác, và tâm có ấn tượng làm đối tượng lại là một tâm khác nữa.”<sup>3</sup> Các bạn biết điều này từ Thắng Pháp (Abhidhamma). Tâm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quả vậy, điều này tương tự trường hợp một số tỳ kheo ngồi lại với nhau cùng đọc một bản kinh. Khi một vị hỏi: ‘Kinh này đối với hiền giả như thế nào?’ Một người bảo: ‘Tôi thấy giống như thác nước trên núi’ Một vị khác thì: ‘Với tôi kinh này như cây rừng’” trong đoạn văn số 216.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng thế, cùng một đề mục thiền này hiện tượng sai khác vì sự khác biệt giữa lối nhận thức (tưởng, perception) (nghĩa là, lối nhận thức khởi lên trước khi tưởng xuất hiện - Pm, 273). Tưởng này là do tưởng sinh, nguồn gốc của nó là tưởng, nó được xuất phát từ tưởng. Bởi vậy, cần được hiểu rằng, khi tưởng xuất hiện sai khác nhau chính là do sự sai biệt về tưởng” trong đoạn văn số 216.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây, cái tâm với hơi thở vô là đối tượng là một, tâm lấy hơi thở ra làm đối tượng là một tâm khác, và cái tâm lấy tưởng làm đối tượng lại là một tâm khác nữa” trong đoạn văn số 217.

chỉ có thể bắt một đối tượng ở mỗi thời điểm. Tâm bắt hơi thở vào làm đối tượng là một tâm. Và rồi tâm bắt hơi thở ra làm đối tượng là một tâm khác. Cho nên, chúng khác nhau.

“Và tâm có ấn tượng làm đối tượng là một tâm khác nữa. Hành giả không nhận thấy ba điều này [rõ ràng] (tức là người không nhìn thấy rõ ràng hơi thở vào, hơi thở ra và ấn tượng) thì việc hành thiền sẽ không đạt đến sự an trú hoặc thậm chí cận định. Nhưng việc hành thiền sẽ đạt đến cận định và cũng như sự an trú cho hành giả nào thấy ba điều này [rõ ràng].”<sup>1</sup>

Khi ấn tượng xuất hiện ra như vậy, hành giả phải nên làm gì? “Vị tỷ-khuru (bhikkhu) nên đến gặp thầy và trình bạch: ‘Bạch ngài, những điều như vậy, như vậy đã xuất hiện đến cho con.’ Nhưng [các vị tụng đọc Trường Bộ (Dīgha) nói rằng] vị thầy không nên xác nhận ‘Đây là ấn tượng’ cũng như phủ nhận ‘Đây không phải là ấn tượng’; sau khi nói rằng ‘Nó diễn ra như vậy đây, hiền giả.’”<sup>2</sup> Vị thầy chỉ nên nói rằng nó diễn ra như vậy. Vị thầy không nên nói rằng đây là ấn tượng hoặc rằng đây không phải là ấn tượng. Đó là những gì các nhà tụng đọc Trường Bộ (Dīgha) nghĩ.

“Vị thầy nên dạy rằng ‘Hãy tiếp tục lưu tâm đến nó nhiều lần’; vì nếu hành giả nghe rằng ‘Đó là ấn tượng’,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và cái tâm lấy tướng làm đối tượng lại là một tâm khác nữa. Với một người không hiểu rõ ba cái này, thì đề mục thiền không đạt đến an chỉ định, cũng không đạt đến cận hành định. Nhưng đề mục đạt đến cận hành định và luôn cả an chỉ định, nếu một người hiểu rõ ba điều này” trong đoạn văn số 217.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi tướng đã xuất hiện theo cách trên, vị ấy nên đi đến bậc thầy và thưa: ‘Bạch đại đức, tướng như vậy đã xuất hiện nơi con’. Theo những vị tụng đọc Trường bộ kinh thì vị thầy không nên nói: ‘Đó đúng là tướng’ mà cũng không nên nói ‘Đó không phải là tướng’, mà chỉ nên bảo ‘Hiền giả, có xảy ra việc như thế’” trong đoạn văn số 218.

hành giả có thể [tự mãn và] ngưng tại đó.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là ấn tướng rất khó để đạt được. Nếu vị thầy nói rằng hành giả đã có ấn tướng, hành giả có thể nghĩ rằng “Ồ, tôi đã có được cái mà khó đạt được và do đó, tôi có thể được phép giảm chậm tiến độ xuống một chút. Tôi có thể thực hành bất kỳ lúc nào tôi muốn.” Hành giả có thể nghĩ như vậy. “Và nếu hành giả nghe rằng ‘Đó không phải là ấn tướng’, hành giả có thể thối chí và từ bỏ; cho nên vị thầy nên khuyến khích hành giả tiếp tục lưu tâm vào ấn tướng đó mà không nói gì thêm. Các vị tụng đọc Trường Bộ (Dīgha) nói như vậy.”<sup>2</sup>

‘Các vị tụng đọc Trường Bộ (Dīgha)’ có nghĩa là những vị chuyên về Trường Bộ Kinh. Các bạn biết chúng ta có Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ứng Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh. Có những tu sĩ học chuyên sâu về Trường Bộ Kinh. Có những tu sĩ khác chuyên sâu về Trung Bộ Kinh và vân vân. Những vị tụng đọc Trường Bộ (Dīgha) đã nói như vậy.

“Nhưng những vị tụng đọc Trung Bộ (Majjhima), lại nói rằng, hành giả nên được bảo rằng ‘Đó là ấn tướng đây, hiền giả. Tốt lắm. Hãy chú tâm vào nó nhiều hơn nữa’.”<sup>3</sup> Các vị nghĩ rằng không có lý do gì hành giả lại trở nên tự mãn khi biết rằng mình đã có được ấn tướng. Hành giả thực hành thiền chỉ để đạt đến giai đoạn chứng đắc thiền (jhāna)

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và sau đó hãy nói: ‘Cứ tiếp tục chú tâm trên đề mục nhiều lần như vậy’ Bởi vì, nếu vị thầy bảo: ‘Đó là tướng, thì vị tỷ kheo có thể đâm ra tự mãn, bỏ dở ngang đây’ trong đoạn văn số 218.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu vị thầy bảo: ‘Đó không phải tướng’, thì vị tỷ kheo có thể bị thối tâm và bỏ cuộc. Bởi thế vị thầy nên khuyến khích đệ tử tiếp tục chú tâm mà đừng nói gì cả” trong đoạn văn số 218.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng những vị tụng đọc Trung bộ kinh thì bảo vị thầy nên nói: ‘Hiền giả, đó là tướng, tốt lắm. Hãy tiếp tục chú tâm trở lại’” trong đoạn văn số 218.

và sau đó là để chúng đạt sự giác ngộ. Khi vị thầy nói rằng ‘Đó là ấn tướng’, thì hành giả sẽ cảm thấy được khích lệ. Như vậy, theo các vị tụng đọc Trung Bộ (Majjhima) thì nói cho hành giả biết đó là ấn tướng là một điều tốt nên làm.

Học viên: Và đó cũng là ý kiến của ngài Buddhaghosa vì nó là ý kiến thứ hai phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Bạn đã nhớ điều đó. Rất tốt.

“Rồi hành giả nên gắn tâm mình vào ấn tướng đó; và như vậy, từ lúc này trở đi, hành giả tiến hành việc tu tập bằng cách gắn chặt.”<sup>1</sup> Bây giờ chúng ta đi đến giai đoạn thứ tư – gắn chặt.

“Như vậy, ngay khi ấn tướng xuất hiện, các triền cái của hành giả được đè nén, các phiền não giảm thiểu, niệm của hành giả được thiết lập, và tâm của hành giả được tập trung vào cận định.”<sup>2</sup> Rồi sau cận định là định của thiền (jhāna).

“Rồi hành giả không nên chú tâm vào màu sắc của ấn tướng, cũng không xem xét về những đặc tính [cụ thể] của ấn tướng.”<sup>3</sup> Đây là vì nếu hành giả chú tâm vào màu sắc, nó sẽ trở thành thiền về màu sắc chứ không còn là thiền về hơi thở nữa. Nếu hành giả xem xét về đặc tính của nó, nó sẽ trở thành một loại thiền khác thay vì là thiền về niệm hơi thở.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ấy hành giả nên dán chặt tâm nơi chính cái tướng đã xuất hiện ấy, như vậy, từ đây trở đi, sự tu tập của vị ấy tiến hành theo cách dán chặt tâm” trong đoạn văn số 219.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vừa khi tướng xuất hiện, những triền cái nơi vị ấy được đàn áp, những cấu uế lắng xuống, niệm được an trú, và tâm vị ấy tập trung vào cận hành định” trong đoạn văn số 220.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ấy hành giả không nên chú ý đến tướng về phương diện màu sắc, hay xem xét tính cách đặc biệt ở nơi nó” trong đoạn văn số 221.

Hành giả không nên chú tâm vào màu sắc cũng như đặc tính của nó.

“Hành giả nên gìn giữ và bảo vệ nó một cách cẩn thận giống như hoàng hậu chánh cung gìn giữ và bảo vệ thai bào của mình vì đứa con sẽ trở thành vị Chuyển Luân Vương.”<sup>1</sup> Hành giả phải gìn giữ và bảo vệ ấn tượng của mình như vậy.

“Rồi, gìn giữ và bảo vệ nó như vậy, hành giả nên làm cho nó tăng trưởng và phát triển với sự chú ý liên tục của mình.”<sup>2</sup> Hành giả nên chú tâm vào nó, an trú trên đó một thời gian dài.

“Và hành giả nên thực hành mười kỹ năng trong việc an trú (Chương 4, mục 42) và thiết lập sự quân bình về tinh cần.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là sự cân bằng giữa sự tinh cần và sự tập trung (giữ cần và định).

“Khi hành giả nỗ lực như vậy, hành giả sẽ chứng đạt bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) với cùng đối tượng đó theo cách như đã được trình bày trong đề mục kasīna đất.”<sup>4</sup> Như vậy, sơ thiền (jhāna) sẽ sanh lên cho hành giả. Rồi từ sơ thiền, hành giả sẽ đi tiếp lên nhị, tam, tứ và ngũ thiền. Trong suốt thời gian của thiền, tâm rất tĩnh và gắn chặt. Đây là giai đoạn thứ tư – sự gắn chặt.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy nên bảo trì nó cẩn thận như hoàng hậu bảo dưỡng bào thai của một vị sẽ làm Chuyển luân vương” trong đoạn văn số 221.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi bảo trì như vậy, vị ấy nên làm cho nó tăng trưởng và cải thiện nhờ sự chú tâm nhiều lần” trong đoạn văn số 221.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi vị ấy nên thực hành mười thiện xảo về định và làm phát sinh sự quân bình của nghị lực” trong đoạn văn số 221.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi nỗ lực như vậy, hành giả đắc tứ thiền và ngũ thiền trên tướng ấy, theo cách đã mô tả ở phần Kasīna đất” trong đoạn văn số 222.



Sau sự gắn chặt thì đến giai đoạn gì? Sau giai đoạn gắn chặt là quan sát. Quan sát là gì? Quan sát là minh sát như được giải thích ở đây. Như vậy, bây giờ hành giả sẽ chuyển sang thiền minh sát (vipassanā). Cho đến lúc này, hành giả đã thực hành thiền hơi thở với tư cách là thiền chỉ tịnh (samatha). Hành giả chứng đạt các tầng thiền (jhāna). Sau đó, nó sẽ trở thành thiền minh sát (vipassanā).

“Tuy nhiên, khi vị tỳ-khưu (bhikkhu) đã đạt được bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) và muốn đạt đến sự thanh tịnh bằng cách phát triển chủ đề thiền thông qua việc quan sát và thông qua việc quay đi, vị đó nên làm cho tầng thiền (jhāna) đó trở nên quen thuộc bằng cách chứng đạt sự tinh thông, lão luyện về nó theo năm cách và rồi tiến đến hành thiền minh sát bằng cách định nghĩa danh sắc. Bằng cách nào?”<sup>1</sup>

Vì vị đó đã có thiền (jhāna), vị đó dùng thiền (jhāna) làm nền cho việc hành thiền minh sát (vipassanā). Vị đó nhập vào thiền (jhāna). Rồi sau khi xuất ra khỏi thiền (jhāna), vị đó tập trung vào thiền (jhāna). Trước hết, vị đó tiến hành thiền minh sát (vipassanā) bằng cách xác định danh và sắc – tức là xác định cái này là danh, tức là tâm, và cái này là sắc, tức là thân.

“Sau khi xuất ra từ sự chứng đắc, hành giả nhìn thấy rằng các hơi thở vào và các hơi thở ra có thân xác và tâm là nguồn của chúng (vì chúng được tạo ra bởi tâm); và rằng, cứ như khi ống thổi của người thợ rèn được thổi, gió di chuyển do bởi cái túi và do bởi sự nỗ lực vừa đủ của ông,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, khi một tỳ kheo đã đắc tứ thiền và ngũ thiền, và muốn đạt đến sự thanh tịnh bằng cách tu tập đề mục thiền do phương pháp quán sát và quay đi, thì vị ấy cần làm cho thiền ấy trở thành quen thuộc bằng cách làm chủ nó với năm cách rồi khởi hành lên đường tuệ quán bằng cách định rõ danh sắc. Như thế nào?” trong đoạn văn số 222.

thì cũng vậy, các hơi thở vào và các hơi thở ra là do thân xác và tâm.”<sup>1</sup>

“Tiếp theo, hành giả định nghĩa các hơi thở vào, các hơi thở ra và thân xác là ‘sắc pháp’, và tâm cùng với các trạng thái kết hợp với tâm là ‘danh pháp’.”<sup>2</sup> Các bạn có biết tại sao điều này được trình bày ở đây không? Bởi vì thiền minh sát (*vipassanā*) thật sự bắt đầu với việc phân biệt danh và sắc một cách rõ ràng. Hành giả phải có khả năng thấy được rõ ràng danh và sắc thông qua thiền, chứ không phải chỉ phỏng đoán. Trước hết, chúng ta cần định. Sau khi có được định của tâm thì sự phân biệt danh sắc là kế tiếp. Đây là sự khởi đầu thật sự của thiền minh sát (*vipassanā*).

“Sau khi định nghĩa danh sắc theo cách này, hành giả tìm kiếm nhân duyên của nó.”<sup>3</sup> Từ giai đoạn phân biệt danh sắc, hành giả tiến đến giai đoạn nhìn thấy các nhân duyên của chúng, hoặc thấy rằng chúng là có điều kiện, thấy được các nguyên nhân của chúng.

“Với việc truy tìm, hành giả tìm ra nó, và do đó, vượt qua những hoài nghi của mình về cách thức danh sắc hiện khởi trong ba thời.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là hơi thở và thân xác

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi xuất thiền, hành giả thấy rằng những hơi thở vô và thở ra có nguồn gốc của chúng ở thân và tâm, và cũng như khi những ống bệ thợ rèn đang được thổi, thì hơi gió chuyển động nhờ cái bao và nhờ nỗ lực đúng mức của người thợ, cũng thế những hơi thở vô và thở ra là nhờ thân và tâm” trong đoạn văn số 223.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kê đến, hành giả định rõ hơi thở vô, hơi thở ra và thân thể là ‘sắc’ còn tâm và những trạng thái liên hệ đến tâm (tâm sở) là cái ‘vô sắc’ (tâm)” trong đoạn văn số 223.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi định rõ danh sắc như trên hành giả tìm kiếm điều kiện phát sinh ra nó” trong đoạn văn số 224.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do tìm kiếm vị ấy thấy được, và nhờ vậy vượt qua những hoài nghi về đường lối danh sắc sinh khởi trong ba thời” trong đoạn văn số 224.

là sắc, và niệm và những thứ khác là danh. Chúng không phải là vô nhân hoặc chúng không phải là vô duyên. Hơi thờ được tâm duyên lên. Tâm và các tâm sở duyên lẫn nhau và cũng được duyên lên do các sắc xứ và vân vân. Giai đoạn tiếp theo là thấy được sự duyên khởi của các pháp một cách thật sự, thấy được các điều kiện của danh và sắc.

“Với các hoài nghi được vượt qua, hành giả quy kết ba đặc tính [bắt đầu với đặc tính khổ cho danh và sắc], hiểu rõ [chúng] theo nhóm; hành giả từ bỏ mười tùy phiền não của minh sát bắt đầu với hào quang phát sáng, vốn sanh lên trong những giai đoạn đầu tiên của việc quán sanh diệt, và hành giả định nghĩa ‘đạo lộ’ là sự hiểu biết về con đường mà không bị vướng bận hoặc không bị dính mắc bởi những tùy phiền não này.”<sup>1</sup> Đây là một sự miêu tả rất ngắn gọn về những giai đoạn của thiền minh sát (*vipassanā*). Chúng sẽ được phân tích chi tiết trong chương tiếp theo.

Sau khi phân tích các nhân duyên, hành giả phân tích cái gì? Ba đặc tính – vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy, hành giả sẽ nhận thấy được ba tướng trạng này.

“Hành giả đạt đến sự quán tưởng về sự tan rã bằng cách từ bỏ [sự chú tâm đến] sự sanh khởi.”<sup>2</sup> Tại giai đoạn đầu của việc nhìn thấy sự sanh diệt, các tùy phiền não sanh lên, tức là các chướng ngại cho tiến trình thiền minh sát (*vipassanā*) – thấy ánh sáng, cảm thấy rất hạnh phúc và vân vân. Khi chúng sanh lên, hành giả có thể nghĩ rằng mình đã

<sup>1</sup> ND: TDD-TH dịch là: “Sau khi vượt khỏi hoài nghi, hành giả giác ngộ ba đặc tính cho danh sắc, bắt đầu bằng khổ, hiểu chúng theo nhóm, vị ấy từ bỏ mười khuyết điểm của tuệ khởi đầu là sự ngộ, tuệ này khởi lên vào những giai đoạn đầu của Sanh diệt trí và vị ấy định rõ đạo là trí biết rõ con đường không có những khuyết điểm ấy” trong đoạn văn số 224.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả đạt đến hoại trí bằng cách từ bỏ tác ý đến tướng sinh khởi” trong đoạn văn số 224.

chúng đạt sự giác ngộ. Nếu hành giả nghĩ như vậy, vị đó sẽ không nỗ lực để đạt đến những giai đoạn cao hơn. Hành giả phải hiểu rằng đây không phải là đạo lộ đưa đến sự giải thoát. Chúng chỉ là những chướng ngại. Hành giả phải vượt qua những chướng ngại này. Khi hành giả vượt qua những chướng ngại này, hành giả đạt đến những giai đoạn cao hơn của việc phân biệt sự sanh diệt. Cho nên, có hai giai đoạn trong việc phân biệt sanh diệt: giai đoạn thấp hơn và giai đoạn cao hơn. Sau khi đạt đến giai đoạn thấp, mười tùy phiền não sanh lên trong hành giả. Sau khi chế ngự mười tùy phiền não này, hành giả đạt đến giai đoạn cao hơn của sự phân biệt sanh diệt.

Từ đó, hành giả đạt đến một giai đoạn khác, nơi hành giả chỉ thấy sự diệt, tức là sự tan rã, chỉ có sự biến mất của các pháp. Chỉ có sự tan rã của các pháp hiện ra một cách rõ ràng cho hành giả. Đó là sự quán tưởng tan rã.

“Hành giả đạt đến sự quán tưởng về sự tan rã bằng cách từ bỏ [sự chú tâm đến] sự sanh khởi. Khi tất cả các pháp hành trở nên khủng khiếp do bởi sự quán tưởng về sự hủy diệt liên tục của chúng.”<sup>1</sup> Sau đó, hành giả thấy chúng là nguy hiểm, là các mối nguy hại. Hành giả không sợ chúng, không e ngại chúng. Tuy nhiên, hành giả nhìn nhận chúng là nguy hiểm. Đây là sự khác biệt. Đôi lúc, các bạn không sợ một cái gì đó, nhưng các bạn ghi nhận nó là nguy hại. Ở đây, hành giả không sợ chúng. Nếu hành giả sợ chúng, thì hành giả có bất thiện (akusala) trong mình, chứ không phải là thiện. Khi hành giả nhìn thấy các pháp chỉ là biến mất, biến mất, biến mất, hành giả sẽ nhận thấy được sự nguy hại trong việc biến mất.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả đạt đến hoại trí bằng cách từ bỏ tác ý đến tướng sinh khởi. Khi tất cả các hành đã trở nên khủng khiếp do quán sự hoại diệt không ngừng của chúng” trong đoạn văn số 224.

Sau đó, hành giả trở nên lãnh đạm về chúng. Khi các bạn thấy rằng một cái gì đó là nguy hiểm, các bạn không dính mắc vào nó. Các bạn muốn xa lìa nó. Cho nên, hành giả trở nên lãnh đạm đối với chúng. “Sự ham muốn của hành giả về chúng phai mờ đi, và hành giả được giải thoát khỏi chúng.”<sup>1</sup> ‘Được giải thoát khỏi chúng’ có nghĩa là hành giả loại bỏ được tham, sân và si, và trở nên giác ngộ.

“Sau khi hành giả đã đạt đến Bốn Đạo theo trình tự thích hợp [như vậy] và đã thành tựu quả vị A-la-hán (Arahant), hành giả cuối cùng đạt đến mười chín loại tuệ phản khán.”<sup>2</sup> Sau sự chứng đạt của mỗi tầng giác ngộ, có hiện tượng mà chúng ta gọi là ‘phản khán’ – phản khán Đạo, phản khán Quả, phản khán Níp-bàn (Nibbāna), phản khán phiền não đã đoạn trừ và phản khán phiền não còn dư sót. Có năm loại phản khán sau giai đoạn thứ nhất, giai đoạn thứ hai và giai đoạn thứ ba. Nhưng ở giai đoạn thứ tư, sau khi trở thành bậc A-la-hán (Arahant), chỉ có bốn loại phản khán. Không còn phiền não dư sót nào. Đối với các vị A-la-hán (Arahant), chỉ có bốn loại phản khán – phản khán Đạo, phản khán Quả, phản khán Níp-bàn (Nibbāna) và phản khán phiền não đã đoạn trừ. Như vậy, chúng ta có tất cả là mười chín loại tuệ phản khán.

“Và hành giả trở nên xứng đáng để nhận những phần quả cúng dường cao thượng nhất từ thế gian cùng với thiên chúng của nó.”<sup>3</sup> Hành giả trước hết thực hành thiền hơi thở theo hướng thiền chỉ tịnh (samatha) và chứng đắc thiền

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi tuần tự đạt đến bốn thánh đạo như thế, và an lập trong quả A-la-hán, cuối cùng hành giả đạt đến mười chín loại tri kiến thâm sát” trong đoạn văn số 224.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và vị ấy trở thành người xứng đáng nhận những đồ cúng dường của thế gian gồm cả Phạm thiên giới” trong đoạn văn số 224.

(jhāna). Rồi dùng thiền (jhāna) làm nền cho thiền minh sát (vipassanā), hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā) và dần dần đạt đến giai đoạn của A-la-hán (Arahant).

“Ở đây, sự tu tập định thông qua thiền niệm hơi thở, bắt đầu với việc đếm và kết thúc với việc nhìn lại, đã kết thúc.”<sup>1</sup>

Trong các giai đoạn, ‘quan sát’ có nghĩa là thiền minh sát (vipassanā). ‘Quay đi’ có nghĩa là Đạo hoặc là sự chứng đạt sự giác ngộ. ‘Nhìn lại’ có nghĩa là phản khán. Bây giờ tất cả tám giai đoạn đã hoàn thành. “Đây là chú giải về bộ tư thứ nhất ở mọi khía cạnh.”<sup>2</sup>

Các bạn có còn nhớ bốn phương thức đầu tiên không? Dài, ngắn, toàn bộ cơ thể hơi thở và an tịnh hơi thở. Đây là bốn.

“Bây giờ, vì không có phương pháp riêng biệt để tu tập chủ đề thiền này trong trường hợp của những bộ tứ khác, cho nên, ý nghĩa của chúng chỉ cần được hiểu dựa theo chú giải từ ngữ mà thôi.”<sup>3</sup> Không có phương pháp cụ thể để tu tập những bộ tứ còn lại. Lý do là vì những bộ tứ còn lại được tu tập sau khi hành giả đã đạt đến giai đoạn thiền (jhāna) thông qua việc tu tập bốn phương thức đầu tiên. Không có gì đặc biệt cho những bộ tứ khác.

Trong bộ tứ thứ hai: “Hành giả tu tập như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào... sẽ thở ra trải nghiệm hỷ (pīti)’.”<sup>4</sup> Điều đó có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đến đây, sự tu tập định qua phương pháp niệm hơi thở, khởi đầu bằng đếm và kết thúc bằng nhìn lại đã xong” trong đoạn văn số 225.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là phần luận giải về đoạn bốn câu đầu, với mọi phương diện” trong đoạn văn số 225.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì không có phương pháp nào riêng biệt cho sự tu tập đề mục thiền ở trường hợp ba đoạn bốn câu sau, bởi thế chỉ cần hiểu nghĩa danh từ trong những đoạn này, theo luận số” trong đoạn văn số 226.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy tập: ‘Cảm giác hỉ thọ tôi sẽ thở vào... tôi sẽ thở ra’” trong đoạn văn số 226.

nghĩa là hành giả thấy rõ ràng hoặc trải nghiệm rõ ràng hoặc biết rõ ràng hỷ (pīti).

“Ở đây, hỷ được trải nghiệm theo hai cách: (a) với đối tượng (Điều này có nghĩa là theo phương thức đối tượng), và (b) với (theo phương thức của) sự không bối rối hay sự không mập mờ.”<sup>1</sup> Tôi nghĩ ‘với’ không có nghĩa là theo phương thức. Tôi nghĩ tốt hơn là nên nói ‘theo phương thức’.

“Hỷ được trải nghiệm với đối tượng là như thế nào? Hành giả chứng đạt các tầng thiền (jhāna) có hỷ trong đó. Vào lúc mà hành giả thật sự nhập vào chúng, hỷ được trải nghiệm với đối tượng do bởi sự chứng đắc thiền (jhāna), vì sự trải nghiệm đối tượng.”<sup>2</sup> Khi hành giả chứng đắc sơ thiền hoặc nhị thiền, đối tượng của thiền (jhāna) đó là gì? Quang tướng. Tại thời điểm của thiền (jhāna), đối tượng thật sự là quang tướng, chứ không phải hỷ. Nhưng ở đây lại nói, vị đó đang trải nghiệm, đang biết hỷ (pīti) tại thời điểm đó. Như vậy, điều này có nghĩa là tại thời điểm đạt đến thiền (jhāna), hỷ (pīti) được xem là được biết đến một cách rõ ràng theo phương thức đối tượng. Điều đó có nghĩa là vì đối tượng được biết rõ ràng vào lúc đó, vì đối tượng được biết, cho nên, hỷ (pīti) cũng được biết. Chứ không phải là hỷ (pīti) trở thành đối tượng của thiền (jhāna). Thông qua phương thức của chính đối tượng, chúng ta có thể nói rằng, hỷ (pīti) cũng được biết đến.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, cảm giác hỉ thọ được kinh nghiệm bằng hai cách (a) đối tượng, và (b) với sự không mơ hồ” trong đoạn văn số 226.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là hỉ được cảm thọ với đối tượng? Hành giả đạt được đến hai thiền trong đó hỉ có mặt. Vào lúc hành giả thật sự đạt đến những thiền này, hỉ được cảm thọ với đối tượng do sự đạt thiền, do sự cảm thọ đối tượng” trong đoạn văn số 227.

Chú thích số 63 có ghi: “‘Vói đối tượng’: dưới mục đối tượng. Hỷ được bao gồm trong thiền (jhāna) vốn có đối tượng[, hỷ này] được trải nghiệm ‘do bởi sự trải nghiệm đối tượng’. Điều này có nghĩa là gì? Giống như, khi một người đang tìm con rắn kiếm ra được nơi trú ngụ của nó, thì con rắn xem như là đã được khám phá ra và bắt được, vì người đó sẽ dễ dàng có thể bắt được nó với các loại thuốc nhử và các câu chú.” Người đó chưa bắt được con rắn, nhưng việc khám phá ra nơi ở của nó cũng tốt như là đã bắt được nó.

“Cũng vậy, khi đối tượng, tức là nơi nương trú của hỷ, được trải nghiệm, thì chính hỷ cũng được trải nghiệm, vì nó sẽ dễ dàng được ghi nhận và hiểu rõ thông qua các đặc tính chung và riêng của nó.” ‘Đặc tính riêng’ có nghĩa là đặc tính của nó, vốn không chia sẻ cùng những tâm sở khác. ‘Đặc tính chung’ có nghĩa là bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Như vậy, khi đối tượng được nhìn thấy rõ, hỷ (pīti) cũng được nói là được nhìn thấy rõ. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây.

“Vói sự không bối rối hay vói sự không mập mờ là như thế nào? Sau khi nhập vào và xuất ra từ một trong hai tầng thiền (jhāna) có kết hợp với hỷ, khi hành giả hiểu rõ với minh sát rằng hỷ được kết hợp với thiền (jhāna) là có nguy cơ bị sụp đổ, tức là sẽ bị sụp đổ, thì tại thời điểm thật của minh sát, hỷ được trải nghiệm với (thông qua phương thức của) sự không bối rối hay sự không mập mờ, do sự xuyên thấu vào các đặc tính của nó.”<sup>1</sup> Đó là khi hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā) trên nó. Trước hết,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là vói sự không mơ hồ? Sau khi nhập và xuất một trong hai thiền có hỷ kèm theo, hành giả quán sát với tuệ cái hỷ liên hệ với thiền ấy, là dễ bị tan rã, hoại diệt và ngay lúc tuệ quán ấy, hỷ được cảm thọ với sự không mơ hồ do thâm nhập những đặc tính của nó” trong đoạn văn số 227.



hành giả nhập vào sơ thiền hoặc nhị thiền. Hành giả xuất khỏi thiền. Rồi hành giả bất hỷ, tức là một trong các chi thiền, làm đối tượng và quán tưởng trên nó là vô thường, khổ và vô ngã. Tại thời điểm đó, hành giả thật sự thấy rõ ràng hỷ. ‘Sự không bồi rồi hoặc sự không mập mờ’ có nghĩa là hành giả thấy rõ nó như nó là – tức là vô thường, khổ, vô ngã và không là gì khác.

Rồi có một câu trích dẫn từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Chúng ta có thể bỏ qua phần này.

Đoạn văn 229: “[Ba] mệnh đề còn lại nên được hiểu nghĩa theo cách giống như vậy; nhưng ở đây có sự khác biệt. Sự trải nghiệm lạc (sukha) phải được ghi nhận trong cả ba tầng thiền (jhāna).”<sup>1</sup> Lạc (sukha) hiện hữu trong sơ thiền, nhị thiền và tam thiền. Cho nên, ở đây có nói: “trong cả ba tầng thiền (jhāna) và sự trải nghiệm của các tâm hành cho cả bốn tầng thiền.”<sup>2</sup> Ở đây ‘tâm hành’ có cái gì? Chúng ta không cần phải hỏi vì nó được giải thích ở đây. “Tâm hành bao gồm thọ uẩn và tưởng uẩn.”<sup>3</sup> Ở đây, ‘tâm hành’ có nghĩa là thọ và tưởng. Như vậy, thọ và tưởng được gọi là tâm hành (citta saṅkhāra) vì chúng sanh lên chỉ khi tâm sanh lên. Chúng phụ thuộc vào tâm để sanh lên. Chúng được gọi là được duyên lên do tâm (citta). ‘Tâm hành’ thật sự có nghĩa là do tâm tạo, do tâm duyên. Ở đây, cụm từ ‘được duyên lên do tâm’ được thành lập nên để nói đến thọ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ý nghĩa ba mệnh đề còn lại cần được hiểu tương tự, nhưng có một sai khác này. Sự cảm thọ lạc cần được hiểu là ở ba thiền” trong đoạn văn số 229.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ở ba thiền, và cảm giác tâm hành là ở bốn thiền” trong đoạn văn số 229.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm hành gồm hai uẩn thọ, tưởng” trong đoạn văn số 229.

và tưởng. ‘Trải nghiệm tâm hành’ có nghĩa là trải nghiệm thọ và tưởng.

“Trong trường hợp của mệnh đề, trải nghiệm lạc, trong Vô Ngại Giải (Paṭisambhidā) [cũng] có nói để chỉ ra lãnh vực minh sát ở đây: ‘Lạc, có hai loại lạc, thân lạc và tâm lạc’. Làm tĩnh lặng tâm hành: làm tĩnh lặng tâm hành thô; làm ngưng nó lại, đó là ý nghĩa.”<sup>1</sup> Như vậy, có sự trải nghiệm lạc và làm tĩnh lặng các hành. Trong sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, thì có lạc (sukha). Trong quá trình (nhập vào/an trú trong) những thiền (jhāna) này, hành giả được cho là trải nghiệm lạc. ‘Làm tĩnh lặng tâm hành thô’ có nghĩa là làm tĩnh lặng thọ và tưởng thô.

“Ở đây, hơn nữa, trong mệnh đề ‘hỷ’, cảm thọ [thật ra vốn được quán tưởng trong bộ tứ này] được trình bày dưới đầu đề ‘hỷ’ [vốn là một loại hành], nhưng trong mệnh đề ‘lạc’, cảm thọ được trình bày dưới ngay chính dạng của nó.”<sup>2</sup> Thuật ngữ Pāli là ‘pītipatisamvedī’ và ‘sukhapatisamvedī’. Trong mệnh đề pītipatisamvedī, trải nghiệm cảm thọ ‘hạnh phúc’ (ND: thọ lạc) được trình bày dưới đầu đề hỷ. Mặc dầu ‘hỷ’ (pīti) được nói đến, nhưng chúng ta phải hiểu nó có nghĩa là cảm thọ. Các bạn có biết tại sao ngài lại trình bày vấn đề này ở đây không? Vì bộ tứ thứ hai này có liên quan đến quán cảm thọ. Mặc dầu nó nói là ‘trải nghiệm hỷ’, nhưng vấn đề thật sự ở đây là hiểu rõ hoặc biết rõ cảm thọ. Cảm thọ được miêu tả ở đây dưới đầu

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và trong trường hợp mệnh đề ‘cảm giác lạc thọ’ Patisambhidā nói như sau: để chỉ rõ cả bình diện của tuệ ở đây ‘có hai thứ lạc: thân lạc và tâm lạc’. An tịnh tâm hành: là an tịnh tâm hành thô, chấm dứt nó” trong đoạn văn số 229.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hơn nữa, ở đây, trong mệnh đề ‘cảm giác hỷ thọ’ (là cái thật sự được quán trong đoạn 4 câu này) cảm thọ được nói dưới mục ‘hỷ’ (là một hành) còn ở mệnh đề ‘lạc’ cảm thọ được nói trong hình thức của cảm thọ chính công” trong đoạn văn số 230.

đề hỷ (pīti). Thuật ngữ được dùng là ‘hỷ’ (pīti), nhưng chúng ta phải hiểu là cảm thọ (ND: tức là thọ lạc).

Trong mệnh đề cảm thọ lạc, thì nó được trình bày trong dạng của chính nó. Điều đó có nghĩa là sukhapatisamvedī. Lạc (sukha) thuộc về thọ. Như vậy, ở đây, thọ được trình bày một cách trực tiếp. Cho nên, chúng ta không cần phải đi vòng. Do đó, ‘cảm thọ lạc’ có nghĩa là trải nghiệm cảm thọ. ‘Trải nghiệm hỷ (pīti)’ cũng có nghĩa là trải nghiệm cảm thọ. Trải nghiệm lạc thì được trình bày dưới ngay dạng của chính nó, mà không cần đi dưới một đầu đề khác.

“Trong hai mệnh đề về tâm hành, cảm thọ thì cần thiết được liên kết với tướng do bởi câu văn: ‘tướng và thọ thuộc về tâm, những thứ gắn liền với tâm là tâm hành’.”<sup>1</sup> Mệnh đề thứ ba, làm tĩnh lặng các tâm hành – mặc dầu ‘tâm hành’ có nghĩa là thọ và tướng, nhưng ở đây nó được hình thành với ý nghĩa thọ có tướng đi cùng. Thật ra, nó là cùng một thứ. Đó là thọ có tướng đi cùng hay được liên kết với tướng. Đó là lý do tại sao bộ tứ này có liên quan đến sự quán tưởng về thọ.

Nhà Sớ Giải đang giải thích điều này cho chúng ta vì chúng ta có thể hỏi về mệnh đề thứ hai, tức là mệnh đề nói về việc hành giả ghi nhận hỷ (pīti), vốn không phải là cảm thọ, nhưng nó lại được bao gồm trong phần quán tưởng thọ. Do đó, ngài đã giải thích rằng mặc dầu thuật ngữ ‘hỷ’ (pīti) được nhắc đến, nhưng chúng ta phải hiểu là thọ, chứ không phải là hỷ (pīti). Bộ tứ thứ hai có liên quan đến việc quán tưởng về thọ. Bộ tứ thứ hai chỉ có thể được tu tập sau khi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong hai mệnh đề ‘tâm hành’ cảm thọ là cái nhất thiết gắn liền với tướng vì ‘tướng và thọ thuộc về tâm, những thứ này vì đi liền với tâm nên đó là những tâm hành’” trong đoạn văn số 230.

hành giả chứng đắc các tầng thiền (jhāna). Để hiểu điều này, các bạn phải hiểu rằng sơ thiền, nhị thiền có hỷ (pīti) đi kèm theo, và tam thiền có lạc (sukha) đi kèm theo. Tứ thiền cũng có lạc (sukha) đi kèm theo. Ngũ thiền thì được đi kèm theo bởi xả (upekkhā). Đến đây là kết thúc bộ tứ thứ hai. Chúng ta sẽ hoàn thành bộ tứ thứ ba và vân vân vào tuần sau.

### Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Hôm nay chúng ta học đến bộ tứ thứ ba. Bộ tứ thứ ba có liên quan đến tâm. “Trong bộ tứ thứ ba, sự trải nghiệm [cung cách] của tâm phải được hiểu thông qua bốn tầng thiền (jhāna).”<sup>1</sup> Ở đây, tôi không rõ ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) đã lấy từ ‘cung cách’ từ đâu ra. Tôi không tìm thấy chúng trong Phụ Sớ Giải. Chúng ta không cần phải nói ‘trải nghiệm cung cách của tâm’. Chúng ta có thể chỉ cần nói là ‘trải nghiệm tâm’. Điều đó có nghĩa là thấy tâm một cách rõ ràng. Cho nên, tôi nghĩ nên bỏ qua từ ‘cung cách’.

Tiếp theo là: “Làm cho tâm hân hoan: hành giả huấn luyện như thế, làm cho tâm hân hoan, truyền dẫn sự hân hoan vào nó, vỗ về nó, làm cho nó tươi sáng vui vẻ lên, tôi sẽ thở vào, tôi sẽ thở ra. Ở đây, có hai phương thức làm cho hân hoan, thông qua định và thông qua tuệ.”<sup>2</sup> Tức là thông qua thiền chỉ tịnh (samatha) và thiền minh sát (vipassanā).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong đoạn bốn pháp thứ ba, ‘cảm giác về tâm’ cần được hiểu là qua bốn thiền” trong đoạn văn số 231.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Làm cho tâm hân hoan’ Vị ấy tập vừa làm cho tâm vui vẻ, gieo sự vui tươi vào trong tâm làm tâm phấn khởi, hoan hỷ, tôi sẽ thở vô, tôi sẽ thở ra. Ở đây, có sự hân hoan về hai mặt, nhờ định và nhờ tuệ” trong đoạn văn số 131.

“Thông qua định như thế nào? Hành giả chứng đắc hai tầng thiền (jhāna) có hỷ (pīti) là chi thiền.”<sup>1</sup> Hai tầng thiền (jhāna) có nghĩa là gì? Theo phương pháp chia bốn, nó có nghĩa là sơ thiền và nhị thiền. Nếu theo phương pháp chia năm, nó là sơ thiền, nhị thiền và tam thiền. Trong tài liệu này, hầu hết dùng phương pháp chia bốn, cho nên, hai tầng thiền (jhāna) đó là sơ thiền và nhị thiền.

“Vào lúc khi hành giả thật sự đã nhập vào chúng, hành giả làm phấn khích tâm trí với sự hân hoan, truyền dẫn sự hân hoan vào nó thông qua hỷ đi cùng với thiền (jhāna).”<sup>2</sup> Khi hành giả ở trong sơ thiền hoặc nhị thiền, hỷ (pīti) sanh lên cùng với thiền (jhāna). Khi có hỷ (pīti), tâm hành giả trở nên hân hoan. Hành giả trải nghiệm điều đó tại lúc nhập thiền (jhāna).

“Thông qua tuệ như thế nào? Sau khi nhập vào và xuất ra khỏi một trong hai tầng thiền (jhāna) có hỷ đi kèm theo, hành giả hiểu rõ với minh sát rằng hỷ đi cùng với thiền (jhāna) là có khả năng bị hủy diệt hoặc phải hứng chịu sự hủy diệt, cho nên, tại thời điểm thật sự của minh sát, hành giả làm phấn khích tâm trí với sự hân hoan, truyền dẫn sự hân hoan vào nó bằng cách lấy hỷ đi cùng với thiền (jhāna) làm đối tượng.”<sup>3</sup> Hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā) ở đây là vị đã chứng đắc thiền chi (jhāna) từ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là nhờ định? Vị ấy đắc hai thiền trong đó hi có mặt” trong đoạn văn số 131.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vào lúc hành giả thật sự nhập hai thiền ấy, thì hành giả gọi niềm vui cho tâm, gieo hân hoan vào nó, với hi câu hữu với thiền này” trong đoạn văn số 131.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Còn nhờ tuệ là thế nào? Sau khi nhập và xuất một trong hai thiền câu hữu với hi, hành giả với tuệ thấy rằng hi câu hữu trong thiền ấy có thể bị hoại diệt rơi rụng, như vậy vào lúc tuệ quán ấy xảy ra thật sự, hành giả khơi dậy niềm hân hoan trong tâm, gieo hân hoan vào nó bằng cách lấy hi câu hữu với thiền này làm đối tượng” trong đoạn văn số 131.

trước. Do đó, trước hết, vị đó nhập vào thiền (jhāna) và xuất ra khỏi thiền (jhāna). Rồi vị đó quán tưởng trên hỷ (pīti) đi cùng với thiền (jhāna), quán tưởng trên hỷ (pīti) rằng nó phải hứng chịu sự hủy diệt, phải hứng chịu sự suy thoái, vì nếu các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn phải thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các pháp. Do đó, vị đó quán tưởng trên hỷ (pīti) rằng nó phải hứng chịu sự suy thoái, phải hứng chịu sự hủy diệt.

Học viên: Bạch ngài, hỷ (pīti) có phải là cảm thọ (vedanā) hay không?

Giảng sư: Hỷ (pīti) không phải là cảm thọ (vedanā).

Học viên: Vậy đây là hỷ chứ không phải thọ hỷ sao?

Giảng sư: Đúng vậy, đây thật sự là hỷ (pīti).

“Đó là dành cho người tiến hành theo cách này như được trình bày trong câu văn ‘Hành giả tu luyện như vậy: Tôi sẽ thử vào... sẽ thử ra làm cho tâm hân hoan.’”<sup>1</sup> Trong phương pháp này, hành giả nhập vào thiền chỉ (jhāna) trước, xuất khỏi thiền (jhāna) và ở đây quán tưởng trên hỷ (pīti) rằng nó phải hứng chịu sự hủy diệt và vân vân. Hành giả làm phấn khích tâm, hành giả làm cho tâm hân hoan như vậy.

“‘Tập trung tâm’ có nghĩa là đặt tâm một cách quân bình, thăng bằng.”<sup>2</sup> Chúng ta có thuật ngữ Pāli ‘samādaham’. ‘Samam’ có nghĩa là quân bình, thăng bằng. ‘Ādahanto’ có nghĩa là đặt, để. Như vậy, thuật ngữ Pāli

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người tiến hành theo cách trên đây được gọi là ‘Làm cho tâm hân hoan, tôi sẽ thử vô... tôi sẽ thử ra...’ vị ấy tập” trong đoạn văn số 131.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Làm cho tâm định tĩnh’: một cách quân bình đặt để tâm” trong đoạn văn số 132.

‘samādahaṃ’ có nghĩa là đặt một cách quân bình, thăng bằng. Đây là từ đồng nghĩa của định (samādhi). Định (samādhi) là tâm sở hay trạng thái tinh thần mà giữ cho tâm quân bình, thăng bằng trên đối tượng. Tâm được thu tóm lại, không bị phân tán, không chỉ là tâm mà còn là những tâm sở nữa. Tâm và những tâm sở được thu tóm lại và giữ trên đối tượng mà không bị phân tán. Đây là chức năng của định (samādhi).

“Đặt tâm một cách quân bình, thăng bằng, đặt nó lên đối tượng một cách quân bình thông qua hay bằng sơ thiền và vân vân”<sup>1</sup> – vì định (samādhi) được nhắc đến, cho nên, chúng ta lấy bất kỳ tầng thiền (jhāna) nào. Đó là vì định (samādhi) có trong bất kỳ tầng thiền (jhāna) nào.

Sơ thiền có bao nhiêu chi thiền? Năm chi thiền. Chi thiền thứ năm là gì? Nhất tâm (ekaggatā). Đây là sự hợp nhất của tâm và đồng nghĩa với định (samādhi). Định (samādhi) ở dạng mạnh thì có mặt trong mọi tầng thiền (jhāna) – sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

“Hoặc theo cách khác, sau khi nhập vào những tầng thiền (jhāna) này và xuất ra khỏi chúng, khi hành giả thấu hiểu với mình sát rằng tâm được kết hợp với thiền (jhāna) phải hứng chịu sự suy thoái và phải hứng chịu sự hủy diệt.”<sup>2</sup> Ở đây, hành giả nhập vào thiền (jhāna), xuất khỏi thiền (jhāna) và tập trung vào tâm thiền.

Các bạn biết thiền (jhāna) là gì. Nói một cách chuyên môn, thiền (jhāna) có nghĩa là sự tập hợp của năm chi thiền,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một cách quân bình đặt để tâm trên đối tượng của nó nhờ sơ thiền v.v...” trong đoạn văn số 132.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, sau khi đã nhập và xuất từ những thiền này, hành giả thấy với tuệ rằng cái định cấu hữu với thiền ấy là dễ hoại diệt” trong đoạn văn số 132.

hoặc bốn chi thiền, hoặc ba chi thiền, hoặc hai chi thiền. Tâm thiền là tâm có các chi thiền đi cùng. Có những tâm sở khác sanh lên cùng với các chi thiền và cùng với tâm thiền. Ở đây, hành giả bắt tâm làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Trong phương pháp ở trước, hành giả bắt hỷ (pīti) làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Ở đây, hành giả bắt tâm làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā).

“Tại thời điểm thật sự của minh sát, sát-na định sanh lên.”<sup>1</sup> Sát-na định này là quan trọng. Trong ngôn ngữ Pāli, nó được gọi là ‘khaṇika samādhi’. Tôi nghĩ các bạn đã quen thuộc với thuật ngữ Pāli này ‘khaṇika samādhi’. ‘Khaṇika’ có nghĩa là tồn tại chỉ trong một sát-na. ‘Khaṇa’ có nghĩa là một sát-na. ‘Samādhi’ có nghĩa là định. Cho nên, khaṇika samādhi là sát-na định, tức là sự hợp nhất của tâm trong một sát-na. Nó được giải thích trong Phụ Sở Giải. Sự chuyển ngữ được trình bày trong các phần chú thích. Yếu tố cần có trong thiền minh sát (vipassanā) là sát-na định (khaṇika samādhi) này.

Có hai loại định (samādhi) trong thiền chỉ tịnh (samatha). Tôi nghĩ là chúng đã được nhắc đến tại phần đầu của chương thứ ba. Một là cận định. Hai là an trú định. Có hai loại định (samādhi): cận định và an trú định. Khi các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha), trước hết các bạn đạt được cận định. Từ cận định, các bạn phát triển lên an trú định trong thiền (jhāna).

Trong thiền minh sát (vipassanā), không thể có cận định vì ‘cận kề’ là ám chỉ có thiền (jhāna). Sự cận kề của cái gì? Đó là sự cận kề của thiền (jhāna). Nhưng trong thiền

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi ấy vào lúc thật sự đắc tuệ quán, sự nhất tâm trong một sát na khởi lên” trong đoạn văn số 132.



minh sát (vipassanā), không có thiền (jhāna). Cho nên, không thể có cận định trong thiền minh sát (vipassanā). Thay vì cận định, chúng ta có sát-na định. Loại định này cũng tốt như cận định. Định chỉ tồn tại trong một sát-na, đó là ý nghĩa của thuật ngữ sát-na định.

“Vì loại này cũng vậy, khi nó diễn ra không bị ngắt quãng trên đối tượng của mình ở một chế độ duy nhất và không bị áp chế bởi pháp đối nghịch, thì gần tâm không chuyển dịch, giống như là trong an trú định.” Sát-na định có thể giữ tâm trên đối tượng và không để cho nó bị phân tâm hay bị rối trí. Đó là cái chúng ta gọi là ‘sát-na định’.

Khi hành giả thực hành thiền minh sát (vipassanā), vào lúc đầu, vị đó có thể có phóng tâm hay phân tâm, tâm đi chỗ này chỗ kia. Hành giả phải mang nó về lại trên đối tượng chính mỗi khi bị phóng tâm. Rồi sẽ đến lúc trong quá trình tu tập, sự phóng tâm này sẽ trở nên ít dần cho đến khi nó không còn xảy ra nữa. Tâm sẽ không bị phóng nữa. Hoặc thậm chí khi có sự phóng tâm, hành giả sẽ bắt được nó ngay. Hành giả sẽ không bị trôi dạt đi với những suy nghĩ mông lung trong mười giây, hai mươi giây và vân vân. Đó là lúc mà hành giả được cho là đã đạt được sát-na định. Điều đó có nghĩa là tâm ở trên đối tượng chính trong một thời gian dài. Và thậm chí nếu có phóng tâm, thì hành giả có khả năng bắt được nó, có khả năng ghi nhận được nó ngay khi nó xao lãng. Đôi lúc, các bạn sẽ có thể ngưng nó lại ngay trước khi nó phóng. Ngay thời điểm nó gần phóng, các bạn ghi nhận ngay. Cho nên, các bạn có thể ngưng nó lại, không cho nó phóng. Thời điểm như vậy được gọi là lúc hành giả đã đạt được sát-na định. Sát-na định rất quan trọng trong thiền minh sát (vipassanā). Nó là pháp tương ứng với cận định trong thiền chỉ tịnh (samatha). Với loại định đó, tâm trụ lại. Nó sanh lên thông qua sự thấu suốt về

các đặc tính vô thường và vân vân. Tâm được đặt trên danh và sắc và trên bản chất vô thường của chúng và vân vân.

Tiếp theo là phóng thích tâm, làm cho tâm được tự do, giải thoát. ‘Sự giải thoát’ ở đây có thể có nghĩa khác nhau tùy theo những tầng thiền (jhāna) khác nhau. Vì nó có liên quan đến các tầng thiền (jhāna), nên các tầng thiền (jhāna) được nhắc đến ở đây. Sơ thiền làm cho tâm giải thoát khỏi cái gì? Sơ thiền phóng thích tâm khỏi các triền cái. Đó là vì nếu có các triền cái trong tâm, các bạn không thể chứng đạt được sơ thiền. Như vậy, sơ thiền giải phóng tâm của các bạn khỏi các triền cái. Nhị thiền giải phóng tâm của các bạn khỏi cái gì? Tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Và tam thiền giải phóng tâm của các bạn khỏi hỷ (pīti) và vân vân.

“Hoặc theo cách khác, khi nhập vào các tầng thiền (jhāna) này và xuất ra khỏi chúng, hành giả thấu hiểu với minh sát rằng tâm được kết hợp với tầng thiền (jhāna) phải hứng chịu sự hủy diệt và phải hứng chịu sự suy thoái.”<sup>1</sup> Trước hết, hành giả nhập vào thiền (jhāna) và xuất khỏi thiền (jhāna). Rồi hành giả thấu hiểu rằng tâm liên kết với thiền (jhāna) phải hứng chịu sự hủy diệt và phải hứng chịu sự suy thoái.

“Rồi vào thời điểm thật sự của thiền minh sát, hành giả đưa dẫn tâm, giải thoát tâm khỏi cái tướng (sai lầm, làm lạc) về sự thường hằng bất biến bằng sự quán niệm về vô thường.”<sup>2</sup> Nếu hành giả quán tưởng về vô thường, hành giả

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc sau khi đã nhập và xuất những thiền này, hành giả thấy với tuệ cái tâm liên kết với thiền này dễ đi đến hoại diệt” trong đoạn văn số 233.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi khi có tuệ thật sự xảy ra, hành giả giải thoát cởi mở tâm khỏi thường tướng bằng cách quán vô thường” trong đoạn văn số 233.

giải thoát tâm mình khỏi khái niệm thường hằng bất biến. “Khỏi cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự an lạc bằng sự quán niệm về khổ đau”<sup>1</sup> – nếu hành giả quán tưởng về khổ (dukkha), thì hành giả sẽ có thể giải thoát tâm mình khỏi cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự an lạc (sukha). “Khỏi cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về bản ngã bằng sự quán niệm về vô ngã”<sup>2</sup> – nếu hành giả quán tưởng về vô ngã, hành giả sẽ có thể từ bỏ cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về bản ngã. “Khỏi sự khoái lạc bằng sự quán niệm về sự lãnh đạm”<sup>3</sup> – như vậy, khi các bạn quán tưởng về sự lãnh đạm, sự khoái lạc sẽ được từ bỏ. “Khỏi sự ham muốn bằng sự quán tưởng của sự phai mờ đi”<sup>4</sup> – ‘phai mờ đi’ thật ra có nghĩa là Đạo (magga). “Khỏi sự kích hoạt bằng sự quán tưởng của sự đoạn diệt”<sup>5</sup> – khi các bạn quán tưởng về sự đoạn diệt, các bạn không đánh thức hoặc kích hoạt bất cứ cái gì, các bạn không gây cho bất cứ điều gì sanh lên. “Khỏi bám giữ bằng sự quán tưởng của sự từ bỏ”<sup>6</sup> – khi các bạn quán tưởng về sự từ bỏ, thì các bạn từ bỏ sự bám giữ. Đây là những pháp được giải phóng thông qua những giai đoạn khác nhau của thiền minh sát (vipassanā). Điều này cũng liên quan đến cả thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā).

Bộ tứ này nên được hiểu là có liên quan đến sự quán tưởng về tâm. Thứ nhất là cái gì? Trải nghiệm hoặc làm rõ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi lạc tướng bằng cách quán khổ” trong đoạn văn số 233.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi ngã tướng bằng quán vô ngã” trong đoạn văn số 233.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi sự ham thích bằng quán ly dục” trong đoạn văn số 233.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi tham bằng quán đoạn diệt” trong đoạn văn số 233.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi sinh bằng quán diệt” trong đoạn văn số 233.

<sup>6</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khỏi sự chấp thủ bằng quán từ bỏ (xả ly)” trong đoạn văn số 233.

tâm. Thứ hai là làm cho tâm hân hoan. Thứ ba là làm cho tâm tập trung. Thứ tư là giải phóng tâm. Bộ tứ này có liên quan đến quán tâm, tức là pháp thứ ba trong bốn niệm xứ.

Tôi đã nói với các bạn một lần rằng, mỗi lần tôi gặp những đoạn chữ in nhỏ trong tài liệu này, là tôi ngại không dám đọc. Các bạn biết là các Phụ Sớ Giải thật ra khó hơn các Sớ Giải nhiều. Ngài Ñānamoli đã dùng Phụ Sớ Giải để giải thích ở đây. Đôi lúc, ngài hiểu nhầm một từ hoặc cả một câu văn.

“Tại thời điểm thật sự của minh sát: tại thời điểm của sự quán tưởng về sự tan rã. Vì sự tan rã là cực điểm xa nhất của vô thường.” ‘Tại thời điểm thật sự của minh sát’ có nghĩa là tại thời điểm của sự quán tưởng về sự tan rã. Quán tưởng về sự tan rã diễn ra một chút về sau trong quá trình của thiền minh sát (vipassanā). Loại tuệ thứ nhất các bạn chứng đạt trong thiền minh sát (vipassanā) là phân biệt danh và sắc. Sau khi có được sát-na định, các bạn thấy rõ được danh và sắc. Rồi các bạn thấy được mối quan hệ giữa danh và sắc hoặc mối quan hệ giữa cái ghi nhận và cái được ghi nhận theo nhân quả. Rồi các bạn thấy được sự vô thường của các pháp. Giai đoạn tiếp theo là thấy được sự sanh diệt. Rồi giai đoạn tiếp theo là thấy sự tan rã. Trước hết, các bạn thấy sanh và diệt rõ ràng. Sau đó, các bạn thấy sự tan rã rõ hơn, tức là sự diệt trở nên vượt trội hơn sự sanh. Đó là điều muốn nói ở đây. ‘Thời điểm thật sự của minh sát’ có nghĩa là tại thời điểm của việc quán tưởng về sự tan rã. “Sự tan rã là cực điểm xa nhất của vô thường.” Nó là giai đoạn cao nhất của vô thường vì sau sự tan rã thì sẽ không còn gì nữa. Sanh, hướng tới tan rã và rồi chính sự tan rã – chúng là ba giai đoạn của sự tồn tại. Sau sự tan rã, vật đó biến mất. Do đó, “sự tan rã là cực điểm xa nhất của

vô thường.” Khi các bạn thấy được sự tan rã, các bạn sẽ chắc chắn thấy được sự vô thường.

“Nhu vậy, hành giả quán tưởng sự tan rã, thông qua phương pháp này dưới chủ đề về tâm, thấy (Hành giả quán sát tâm và thấy) toàn bộ thế giới của các pháp hành là vô thường, chứ không phải là thường hằng bất biến.” Ở đây, ‘các pháp hành’ có nghĩa là mọi thứ trong thế gian. Khi chúng ta nói ‘nghiệp hành’, ý của chúng ta là nghiệp (kamma) hoặc sự chú ý. Nhưng khi chúng ta nói ‘các pháp hành’, ý của chúng ta là mọi thứ trên thế gian. Mọi vật được tạo thành, mọi thứ được duyên lên thì được gọi là ‘hành’ ở đây. Thuật ngữ Pāli là ‘saṅkhāra’. Ý nghĩa của saṅkhāra là do nhân tạo ra, do nhân sanh ra.

“Chính sự quán tưởng vô thường này, vân vân, được gọi là sự buông bỏ như sự từ bỏ và sự buông bỏ như nhập vào đó vì nó từ bỏ các phiền não cùng với uẩn tạo sinh ra các nghiệp hành và vì do thấy được các khuyết điểm trong cái được tạo thành và do nghiêng hướng về cái đối nghịch của cái được tạo thành, tức là Níp-bàn (Nibbāna), nó nhập vào Níp-bàn (Nibbāna) đó. Vì vậy, hành giả có sự quán tưởng đó từ bỏ phiền não và nhập vào Níp-bàn (Nibbāna) theo cách như đã được trình bày.” Sự buông bỏ sẽ được bàn đến sau. Có hai loại buông bỏ. Chúng ta sẽ bàn đến đó sau.

“Ở đây, quán tưởng cái vô thường chỉ là vô thường là ‘quán tưởng vô thường’.”<sup>1</sup> Các bạn có thấy câu văn đó không? Có cái gì đó không đúng ở đây. ‘Quán tưởng vô thường’ được giải thích theo hai cách trong Phụ Số Giải. Quán tưởng cái vô thường là quán tưởng vô thường và quán tưởng một cái gì đó là vô thường cũng được gọi là quán

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, sự quán niệm cái gì vô thường chỉ là vô thường” trong phần chú thích.

tưởng vô thường. Thuật ngữ Pāli, đi theo sau một loạt từ trong Pāli, là quán tưởng vô thường. ‘Quán tưởng vô thường’ có nghĩa là quán tưởng cái vô thường và quán tưởng một cái gì đó là vô thường. Thật ra, chúng có nghĩa như nhau, nhưng đó là cách các từ ngữ được giải thích trong Sớ Giải.

“Đây là tên gọi cho (loại) minh sát mà xảy ra bằng cách xem các pháp hành của ba cõi [hiệp thế] [và bỏ qua các pháp siêu thế] là vô thường.” Thiền minh sát (vipassanā) không bao giờ bắt pháp siêu thế làm đối tượng, tức là nó không thể bắt pháp siêu thế làm đối tượng. Đó là vì thiền minh sát (vipassanā) phải thấy được bản chất vô thường và những đặc tính khác nữa của các pháp. Cho nên, nó chỉ có thể bắt các pháp hiệp thế làm đối tượng.

“‘Khỏi cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự thường hằng bất biến’: khỏi tướng sai lầm cho rằng các pháp hành là thường hằng bất biến; và những quan điểm khác nhau”<sup>1</sup> – ở đây tôi (ND: ngài Sīlānanda) phải chỉnh sửa một chút. Các bạn hãy gạch bỏ hai từ ‘khác nhau’. “Hơn nữa, tâm và tà kiến nên được xem là được bao gồm dưới đầu đề của tướng.” Trong Sớ Giải ghi rằng ‘khỏi tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự thường hằng bất biến’. ‘Khỏi cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự thường hằng bất biến’ thật ra có nghĩa là khỏi tướng về tâm và khỏi các tà kiến về sự thường hằng bất biến. Hai yếu tố khác này được bao gồm dưới đầu đề của tướng.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Thoát khỏi vô thường tướng’ là thoát ra khỏi quan niệm sai lầm phát sinh ra sự thấy các hành (các pháp hữu vi) là thường, bất diệt, những quan niệm khác cũng nên được xem là bao gồm trong đề mục tướng” trong phần chú thích.

“Cũng giống vậy cho cái tướng (sai lầm, lầm lạc) về sự an lạc và vân vân. ‘Bằng việc quán tưởng về sự lãnh đạm’: bằng sự quán tưởng diễn ra trong chế độ lãnh đạm về các pháp hành.” Những phần khác thì không khó hiểu.<sup>1</sup>

Chúng ta hãy đi qua bộ tứ cuối cùng trong đoạn văn 234. Ở đây là sự quán tưởng vô thường – trong sự kết nối với mệnh đề này, tác giả trình bày cho chúng ta biết cái vô thường là cái gì, vô thường là gì, quán tưởng vô thường là gì và người quán tưởng vô thường là gì. Có bốn yếu tố được phân chia ra ở đây. Thứ nhất là vật vô thường. Cái gì là vật vô thường? Câu trả lời là ngũ uẩn. Ngũ uẩn là những pháp vô thường vì bản chất cốt lõi của chúng là sanh và diệt, và thay đổi. Bản chất hay cốt lõi của chúng là sanh, diệt và thay đổi.

“Vô thường là sự sanh lên, diệt đi và thay đổi trong cùng những uẩn đó.”<sup>2</sup> Tại sao chúng ta nói rằng các uẩn là vô thường? Vì các uẩn này sanh lên, biến mất và chúng thay đổi. Sanh lên, biến mất và thay đổi là hiện tượng thông qua đó chúng ta biết rằng chúng là vô thường. Đó là lý do tại sao chúng được gọi là ‘vô thường’ ở đây. Chúng sanh lên, và diệt đi, và thay đổi.

“Hoặc đó là sự không còn tồn tại nữa của chúng sau khi đã tồn tại.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là biến mất sau khi hiện hữu. Mọi thứ xuất hiện và rồi biến mất.

<sup>1</sup> ND: Những phân tích ở trên có liên quan đến những chú thích trong Phụ Sớ Giải.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự vô thường là sanh, diệt và dị (biến đổi) ở trong chính những uẩn đó” trong đoạn văn số 234.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hoặc là sự phi hữu của chúng sau khi hiện hữu” trong đoạn văn số 234.

“Ý nghĩa là, đó là sự phá vỡ của những uẩn đã được tạo ra thông qua sự tan rã nhất thời hay ngắn ngủi của chúng vì chúng không duy trì trong cùng chế độ.”<sup>1</sup> Ở đây chúng ta phải cẩn thận, hiểu rõ ý nghĩa là ‘nhất thời’ hay ‘ngắn ngủi’. Ở đây, nó phải được hiểu là ‘nhất thời’, tức là từng thời điểm một – sự tan rã ở từng thời điểm. Ý nghĩa ở đây không phải là ‘một thời gian ngắn ngủi’ như trong sát-na định.<sup>2</sup>

“Quán tưởng vô thường là quán tưởng sắc pháp, vân vân, là vô thường theo ý nghĩa đó của vô thường. Hành giả quán tưởng vô thường sở hữu sự quán tưởng đó. Như vậy, chính lúc khi một người như thế thở vào và thở ra mới có thể hiểu được rằng: ‘Hành giả tu tập như vậy: tôi sẽ thở vào... sẽ thở ra quán tưởng vô thường’.”<sup>3</sup> Hành giả là người sở hữu sự quán tưởng vô thường. Như vậy, ở đây phân chia rõ ra bốn yếu tố – cái vô thường, sự vô thường, quán tưởng vô thường và người sở hữu sự quán tưởng vô thường.

Chú thích số 66: “Cái được gọi là ‘thường hằng’ là cái trường tồn, bất biến, như Níp-bàn (Nibbāna). Cái được gọi là ‘vô thường’ là cái không trường tồn, và sở hữu sự sanh diệt. Hành giả nói rằng ‘ngũ uẩn là vô thường’, chỉ ra

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nghĩa là sự tan vỡ của các uẩn đã sinh bằng cách từng sát na tán hoại, vì chúng không tồn tại giống nhau trong hai sát na kế tiếp” trong đoạn văn số 234.

<sup>2</sup> ND: Thuật ngữ tiếng Anh là ‘momentary’. Tại đây, Sayadaw Sīlananda muốn phân biệt hai ý nghĩa của ‘momentary’ được dùng. Nên chúng tôi mạn phép dịch thoáng cho phù hợp.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quán vô thường là quán sắc, v.v... là ‘vô thường’ do bởi tính chất vô thường nói trên. Một người quán vô thường là người có được sự quán niệm ấy. Vậy, chính khi một người như thế thở vô thở ra mới có thể nói rằng: ‘quán vô thường tôi sẽ thở vô... thở ra, vì ấy tập’” trong đoạn văn số 234.



rằng chúng là những pháp (dhamma) được tạo thành theo ý nghĩa.”<sup>1</sup> Ở đây, nó phải là ‘được tạo thành theo hiện thực/sự thật’, chứ không phải theo ý nghĩa. Theo sự thật, chúng là những pháp (dhamma) được tạo thành, chúng là những pháp (dhamma) được duyên lên.

Thuật ngữ Pāli ‘attha’ có nhiều nghĩa. Nghĩa hiển nhiên của nó là ‘ý nghĩa’. Ý nghĩa của một từ được gọi là ‘attha’. Nó còn có những ý nghĩa khác nữa như thực chất, sự thật hoặc sự vật. Ở đây, từ Pāli ‘atthato’ có nghĩa là trong thực tế. Do đó, “chúng là những pháp (dhamma) được tạo thành theo sự thật hay trong thực tế”, chứ không phải theo ý nghĩa.

“Tại sao? Bởi vì bản chất của chúng là sanh, diệt và thay đổi; ý nghĩa ở đây là các bản chất riêng biệt của chúng bao gồm sự sanh, sự diệt và sự thay đổi. Ở đây, các pháp được tạo thành sanh lên do nhân và duyên, sự hiện hữu của chúng từ sự không có, tức là việc trở thành một thực thể (Thực thể chỉ có nghĩa là một cái gì đó hiện hữu, tồn tại, cá thể. Nó không phải là một bản thể trường tồn bất biến), là ‘sanh’. Sự hủy diệt từng thời điểm của chúng sau khi đã sanh lên là ‘diệt’. Sự thay đổi do lão hóa là ‘thay đổi’.”<sup>2</sup> Đây là sự diễn giải về từ ngữ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì được gọi là thường là cái dài lâu, vĩnh cửu như Niết bàn. Cái được gọi là vô thường là cái gì không trường cửu, có sinh diệt. Nói ngữ uẩn vô thường có nghĩa đó là những pháp hữu vi” trong phần chú thích.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tại sao? Vì bản chất của chúng là sinh, diệt và biến dị. Ở đây, các pháp hữu vi sinh khởi do nhân và duyên, sự xuất hiện của chúng từ phi hữu, sự thủ đặc một bản ngã riêng chúng, gọi là ‘sinh’. Sự diệt, chấm dứt của chúng từng sát na sau khi đã sinh ra thì gọi là diệt. Sự biến đổi do tuổi già là ‘dị’” trong phần chú thích.

“Vì giống như khi cơ hội hay tình huống sanh khởi diệt đi và cơ hội hay tình huống tan rã [theo sau nó], sự gãy vỡ không xảy ra trong đối tượng (vatthu), do đó, cũng không có sự gãy vỡ trong đối tượng vào cơ hội hay tình huống đối diện với sự tan rã (Điều này có nghĩa là tiến đến sự tan rã. Nó có nghĩa là giai đoạn trụ ở giữa), nói một cách khác, sự tồn tại hay sự hiện hữu, vốn là ý nghĩa mà thuật ngữ thường dùng ‘già lão’ ám chỉ đến.”<sup>1</sup>

Các bạn có hiểu điều này không? Các bạn không hiểu à? ‘Sự gãy vỡ trong đối tượng’ là gì? Khi chúng ta hiểu sai một từ, thì chúng ta sẽ không hiểu cả một câu văn. Ngài (ND: ngài Nāṇamoli) đã hiểu sai từ Pāli ‘bheda’. ‘Bheda’ có thể có nghĩa là sự tan rã hay sự gãy vỡ. Nó cũng có thể có nghĩa là sự khác nhau. Ý nghĩa ở đây là sự khác nhau, sự khác nhau trong sự vật. Có ba tiểu sát-na trong một sát-na – sanh, trụ và diệt. Có ba tiểu sát-na như vậy. Trong suốt (thời gian của) ba tiểu sát-na này, một pháp (dhamma) được gọi là đang tồn tại. Tiểu sát-na thứ ba thì khác với tiểu sát-na thứ nhất. Tại tiểu sát-na thứ ba, vốn khác với tiểu sát-na thứ nhất, không có sự khác biệt gì về vật đó. Vật đó vẫn đang tồn tại. Bất kỳ một vật nào đó, bất kỳ một pháp (dhamma) nào đó phải tồn tại suốt ba tiểu sát-na này. Ở tiểu sát-na thứ nhất hoặc ở tiểu sát-na thứ ba, vật đó là giống như nhau. Không có sự khác biệt trong vật đó. Theo cách đó, cũng không có sự khác biệt trong vật đó tại giai đoạn trụ ở giữa. Đây là những gì Phụ Sớ Giải giải thích cho chúng ta.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì cũng như giữa cơ hội sinh tan biến và cơ hội diệt tiếp theo không có sự gián đoạn nơi sự vật. Cũng vậy, không có sự gián đoạn nơi sự vật vào cái lúc đối diện với tán hoại, nói cách khác, trong lúc ‘trú’, mà danh từ thường dùng là ‘già’” trong phần chú thích.

“Vì giống như khi cơ hội hay tình huống sanh khởi diệt đi và cơ hội hay tình huống tan rã [theo sau nó], thì không có sự gây vỡ trong đối tượng” – không phải, như vậy là không đúng. Nó phải là: “Vì giống như khi cơ hội hay tình huống sanh khởi diệt đi và cơ hội hay tình huống tan rã [theo sau nó], thì không có sự khác biệt trong đối tượng, do đó, cũng không có sự khác biệt tại thời điểm lão hóa tức là thời điểm tồn tại hay thời điểm hiện hữu, thời điểm ở giữa.”

“Như vậy, sự lão hóa của mỗi một pháp (dhamma) là thích hợp được nói đến ở đây, vốn được gọi là ‘sự lão hóa ở từng thời điểm’. Và (vì) không có sự bảo tồn, sự gây vỡ (nó phải được dịch là sự khác biệt) phải là không có trong đối tượng giữa những cơ hội hay những tình huống sanh khởi và tan rã; nếu không, nó sẽ được hiểu là một pháp sanh lên và một pháp khác diệt đi.”<sup>1</sup> Một pháp tồn tại trong ba tiểu sát-na. Tiểu sát-na thứ ba khác với tiểu sát-na thứ nhất. Và tiểu sát-na thứ hai cũng khác với tiểu sát-na thứ nhất và tiểu sát-na thứ ba. Mặc dầu các tiểu sát-na là khác nhau, nhưng vật đó là giống hệt (là một) vì nó đang tồn tại trong cả ba tiểu sát-na. Không thể có sự khác biệt về đối tượng giữa ba tiểu sát-na sanh, trụ và diệt. Đó là những gì Phụ Sớ Giải dạy chúng ta.

Học viên: Như vậy, đây là nền tảng mang tính học thuyết về cách chúng ta phân tích các sát-na phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, và cách chúng ta giải thích sự tan rã ở từng thời điểm. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), bất kỳ vật nào có ba tiểu sát-na của sự tồn tại hay sự hiện

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, già có nghĩa là cái gì của một pháp đơn độc duy nhất, gọi là ‘già trong sát-na’. Và nói thẳng ra, không có gián đoạn ở nơi sự vật giữa những cơ hội sinh và diệt, nếu không thì kết quả là một cái này sinh mà một cái khác diệt” trong phần chú thích.

hữu thì là có thật. Nếu không, nó không có thật. Cho nên, các khái niệm được cho là không sở hữu ba giai đoạn này của sự hiện hữu. Chúng ta không biết khi nào chúng xuất hiện và khi nào chúng biến mất. Cho nên, chúng không có thực tính riêng của mình, không có sự tồn tại riêng của mình. Khái niệm chỉ tồn tại trong tâm trí của chúng ta, chứ không có trong thực tế. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), cái có thật là cái có ba giai đoạn hiện hữu này. Đó là lý do tại sao tâm là có thật, các tâm sở là có thật, và sắc pháp là có thật. Níp-bàn (Nibbāna) cũng có thật. Níp-bàn (Nibbāna) là thật, nhưng nó lại không có sự khởi đầu và sự kết thúc. Như vậy, nó khác với ba pháp chân đế kia.

Trong đoạn văn 235: “Quán tưởng sự phai mờ đi: có hai loại phai mờ, đó là, phai mờ như là sự hủy diệt và phai mờ tuyệt đối. Ở đây, phai mờ như là sự hủy diệt là sự tan rã ở từng thời điểm của các pháp hành.”<sup>1</sup> Sự tan rã từng thời điểm của các pháp hành được gọi là ‘sự phai mờ như là sự hủy diệt’ hay ‘sự tan rã’.

“‘Sự phai mờ tuyệt đối’ là Níp-bàn (Nibbāna). Quán tưởng về sự phai mờ là minh sát và nó là Đạo (Như vậy, ở đây muốn nói đến cả hai, minh sát và Đạo), vốn xảy ra là sự nhìn thấy được của hai pháp này.”<sup>2</sup> Như vậy, quán tưởng sự phai mờ có thể [xảy ra] tại các thời điểm của thiền minh sát (vipassanā) cũng như tại thời điểm của Đạo.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quán tán hoại: có hai thứ là huỷ hoại và tan rã hoàn toàn. ‘Huỷ hoại’ là sự tan biến của các hành, sự phân tán, rã rời của chúng gọi là ‘tan rã’, đây là sát-na diệt” trong đoạn văn số 235.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây các hành hoàn toàn tan rã, và khi điều này được đạt đến, gọi là ‘tịch diệt’ tức niết bàn” trong đoạn văn số 235.

“Cùng phương pháp giải thích được áp dụng cho mệnh đề, quán tưởng sự đoạn diệt.”<sup>1</sup> Như vậy, sự đoạn diệt và sự phai mờ đi được sử dụng một cách đồng nghĩa ở đây.

“Quán tưởng sự từ bỏ: sự từ bỏ cũng có hai loại, đó là từ bỏ là buông bỏ, và từ bỏ là nhập vào.”<sup>2</sup> Thuật ngữ này có hai nghĩa – buông bỏ và nhập vào.

“Chính sự từ bỏ như là [phương thức] quán tưởng là ‘quán tưởng về sự từ bỏ’. (Đây là sự giải thích về từ ngữ) Vì minh sát được gọi là cả ‘sự từ bỏ như là sự buông bỏ’ và ‘sự từ bỏ như là nhập vào’ vì [trước hết] thông qua sự thay thế của những đặc tính đối nghịch, nó buông bỏ đi những phiền não.”<sup>3</sup> Ở đây, có một chút không chính xác. Vị đó từ bỏ những phiền não cùng với những uẩn quả và các nghiệp hành sanh ra uẩn<sup>4</sup>. Có ba yếu tố – các phiền não, các uẩn quả và các nghiệp hành sanh ra uẩn. Ba yếu tố này được loại bỏ, được từ bỏ. Việc này là (được thực hiện) thông qua sự thay thế của những pháp đối nghịch. Đôi lúc, mọi người muốn dịch thật sát và điều đó làm cho nó khó hiểu hơn. ‘Sự thay thế của những đặc tính đối nghịch’ đơn giản có nghĩa là sự từ bỏ nhất thời hay sự từ bỏ ở từng thời điểm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cùng một cách giải thích trên đây cũng áp dụng cho mệnh đề ‘quán tịch diệt’” trong đoạn văn số 235.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quán từ bỏ: từ bỏ cũng thuộc hai loại, là từ bỏ theo nghĩa xả ly, và từ bỏ theo nghĩa thâm nhập” trong đoạn văn số 236.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Từ bỏ chính là một lối quán, nên gọi là ‘quán từ bỏ’. Vì tuệ vừa được gọi là ‘từ bỏ kể như xả’ và vừa được gọi là ‘từ bỏ kể như thâm nhập’ vì trước hết, bằng cách thay thế những tính ngược lại, nó từ bỏ những gì ô nhiễm” trong đoạn văn số 236.

<sup>4</sup> ND: Từ Pāli là: ‘saddhim khandhābhisankhārehi kilese’. Bản dịch tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Ñānamoli chỉ nhắc đến hai loại: ‘defilements with their aggregate-producing kamma formations’ (những phiền não và các nghiệp hành sanh ra uẩn). TTD-TH dịch là: “những gì ô nhiễm cùng với những hành nghiệp phát sinh ra uẩn” trong đoạn văn số 236.

Tại thời điểm đó, các bạn không có sự dính mắc trong tâm của mình hoặc các bạn không có sân hận trong tâm của mình. Các bạn thay thế những trạng thái bất thiện bằng những trạng thái thiện. Khi mà các trạng thái thiện ở trong tâm của các bạn, thì sẽ không có những trạng thái bất thiện. Loại từ bỏ này được gọi là ‘sự thay thế của những pháp đối nghịch’. Thật ra, nó được biết đến với cái tên thông dụng hơn là sự từ bỏ nhất thời hay sự từ bỏ ở từng thời điểm.

Có ba loại từ bỏ – nhất thời, tạm thời và tuyệt đối. Sự từ bỏ tạm thời xảy ra khi chúng ta chứng đạt các tầng thiền (jhāna). Khi ở trong các tầng thiền (jhāna), các phiền não có thể được loại bỏ đi một thời gian. Sự loại bỏ của chúng thì lâu dài hơn là sự từ bỏ nhất thời. Vì các tầng thiền (jhāna) không thể loại bỏ các phiền não một cách tuyệt đối hoặc hoàn toàn, cho nên, các phiền não sẽ quay trở lại khi các điều kiện cho chúng [sinh khởi] hiện hữu. Loại từ bỏ thứ ba xảy ra tại thời điểm giác ngộ, tức là thời điểm của Đạo (Magga). Đây là sự đoạn diệt hoàn toàn các phiền não để chúng sẽ không còn sinh lên trở lại nữa.

Ở đây, sự thay thế của những pháp đối nghịch là muốn nói đến loại đầu tiên. Chúng ta nói rằng thiền minh sát (vipassanā) loại bỏ các phiền não. Thiền minh sát (vipassanā) loại bỏ các phiền não bằng cách đầu tiên. Nó chỉ là sự từ bỏ nhất thời hay sự từ bỏ ở từng thời điểm.

“[Trước hết] thông qua việc thay thế của những pháp đối nghịch, nó từ bỏ các phiền não cùng với những uẩn quả và những nghiệp hành sanh ra uẩn của chúng<sup>1</sup>, và [thứ hai], thông qua việc thấy được tình trạng đau khổ, tòi tệ của các pháp hành, nó cũng nhập vào Níp-bàn (Nibbāna) bằng cách

<sup>1</sup> ND: Ở đây cũng vậy, bản tiếng Anh *The Path of Purification* và tiếng Việt tương ứng chỉ trình bày hai loại như đã nhắc đến ở trên.

ngiên hướng về Níp-bàn (Nibbāna), vốn là pháp đối nghịch với các pháp hành.”<sup>1</sup> Thiền minh sát (vipassanā) ở đây được gọi là ‘sự từ bỏ’ và chúng ta tạm gọi nó là ‘sự nhập vào’. ‘Sự từ bỏ’ có nghĩa là sự từ bỏ nhất thời các phiền não, những uẩn quả của chúng và rồi các nghiệp hành tạo nên uẩn. Rồi nó được gọi là nhập vào Níp-bàn (Nibbāna). Các bạn biết rằng thiền minh sát (vipassanā) không thể bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh. Thiền minh sát (vipassanā) bắt các pháp hành làm cảnh. Cho nên, ở đây, điều chúng ta cần phải hiểu là ‘thông qua việc nhìn thấy sự đau khổ, sự tội tệ của các pháp hành’ – thật ra, thiền minh sát (vipassanā) thấy sự đau khổ, sự tội tệ của các pháp hành. “Nó cũng nhập vào Níp-bàn (Nibbāna) bằng cách nghiêng hướng về Níp-bàn (Nibbāna).” Như vậy, khi các bạn thấy được sự đau khổ, sự tội tệ của các pháp hành (tức là các pháp được tạo thành), thì các bạn muốn đi đến pháp khác mà không được tạo thành, mà không có sự đau khổ, sự tội tệ ở bất cứ dạng nào. Thiền minh sát (vipassanā) được xem là nhập vào Níp-bàn (Nibbāna), nhưng thật ra thì không phải như vậy. Thiền minh sát (vipassanā) không thể bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh.

“Cũng vậy, Đạo được gọi là cả từ bỏ như sự buông bỏ các phiền não và từ bỏ như sự nhập vào, vì nó từ bỏ các phiền não cùng với những uẩn quả và các nghiệp hành tạo sinh ra uẩn bằng cách cắt bỏ chúng (Điều này có nghĩa là từ bỏ chúng hoàn toàn) và nó nhập vào Níp-bàn (Nibbāna)

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trước hết, bằng cách thay thế những tính ngược lại, nó từ bỏ những gì ô nhiễm cùng với những hành nghiệp phát sinh ra uẩn, và thứ đến, do thấy sự ‘khốn nạn’ của những pháp hữu vi, nó còn đi vào tịch diệt bằng cách thiên về xu hướng niết bàn, cái ngược lại với hữu vi” trong đoạn văn số 236.

bằng cách bắt nó làm đối tượng.”<sup>1</sup> Khi Đạo (Magga) sanh lên, nó bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh. Đạo (Magga) được gọi là cả ‘từ bỏ’ lẫn ‘nhập vào’.

“Hơn nữa, cả hai [tuệ minh sát và Đạo] được gọi là sự quán tưởng (anupassanā) do việc thấy đi thấy lại liên tục nhiều lần (anu anu passanā).”<sup>2</sup> ‘Anu’ có nghĩa là đi lại nhiều lần. ‘Passanā’ có nghĩa là thấy. Như vậy, nó là thấy đi thấy lại nhiều lần.

Chúng ta đã kết thúc được bộ tứ thứ tư. Bộ tứ thứ tư này chỉ có liên quan đến minh sát mà thôi, trong khi ba bộ tứ trước có liên quan đến cả chỉ tịnh và minh sát.

Học viên: Trong các tài liệu hành thiền tiếng Trung Hoa, đặc biệt là trong những tài liệu cổ xưa của Thiền tông (Zen), có cái được gọi là ‘dừng và thấy’. (Mặt trước của băng kết thúc cho nên phần còn lại của câu hỏi không được ghi âm lại.)

Giảng sư: Nhiều người giải thích điều đó là thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā), phải không? Họ giải thích rằng ‘dừng’ là giữ tâm tĩnh lặng trên đối tượng. ‘Thấy’ được giải thích là thấy ba tướng trạng và bản chất riêng của các pháp.

Nếu nó có nghĩa là buông bỏ, thì thiền minh sát (vipassanā) cũng có thể được gọi là buông bỏ. Rồi chúng ta

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và đạo lộ này vừa được gọi là ‘từ bỏ kể như xả ly’ và vừa được gọi là ‘từ bỏ kể như đi sâu vào’ vì nó xả bỏ các ô nhiễm cùng với những hành nghiệp sinh ra uẩn, bằng cách đoạn tận chúng, và nó đi vào niết bàn bằng cách lấy niết bàn làm đối tượng của nó” trong đoạn văn số 236.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, cả hai thứ (tuệ và tri kiến về đạo lộ) được gọi là tùy quán (anupassanā) vì chúng thường xét lại, nhìn lại” trong đoạn văn số 236.



không có thiền chỉ tịnh (samatha) trong trường hợp này vì bộ tứ cuối cùng liên quan đến thiền quán (vipassanā) mà thôi, chứ không có thiền chỉ (samatha). Bốn bộ tứ – bộ tứ thứ nhất liên quan đến cái gì? Thiền chỉ (samatha). Sớ Giải giải thích bốn sự chứng đắc thiền (jhāna), và chỉ sau đó, hành giả mới chuyển sang thiền quán (vipassanā). Bộ tứ thứ hai và bộ tứ thứ ba liên quan đến cái gì? Cả hai, thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā). Bộ tứ thứ tư chỉ liên quan đến thiền quán (vipassanā). Không có thiền chỉ (jhāna). Bộ tứ thứ tư này liên quan đến cái gì? Niệm xứ thứ tư, Pháp Quán Niệm Xứ (Dhammānupassanā). Bộ tứ thứ nhất liên quan đến niệm thân. Bộ tứ thứ hai liên quan đến các cảm thọ. Bộ tứ thứ ba liên quan đến tâm. Và bộ tứ thứ tư liên quan đến các pháp (dhamma). Bộ tứ thứ tư này chỉ liên quan đến thiền minh sát (vipassanā) mà thôi. Ba bộ tứ kia liên quan đến cả hai, thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā).

Học viên: Như vậy là không cần thiết phải đi qua các tầng thiền (jhāna) phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Không cần thiết phải đi qua các tầng thiền (jhāna). Nhiều tác giả đương thời có khuynh hướng làm giảm nhẹ [tầm quan trọng] của các tầng thiền (jhāna). Một tác giả nói rằng vì các tầng thiền (jhāna) không được nhắc đến trong kinh Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati Sutta), cho nên, chúng không quan trọng. Nhưng khi chúng ta nghiên cứu một bài kinh (sutta), chúng ta phải đi theo truyền thống. Truyền thống hoặc các Sớ Giải giải thích bốn bộ tứ này là liên quan đến thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā), tức là thiền (jhāna) và thiền minh sát (vipassanā). Bốn tầng thiền (jhāna) được nhắc đến trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta) mặc dầu chúng không được nhắc đến trong Kinh Niệm Hơi Thở

(Ānāpānassati Sutta). Có hai bài kinh (sutta) trong toàn bộ Kinh Điển Pāli bàn về thiền niệm hơi thở và thiền chánh niệm. Trong bài Kinh Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati Sutta), các tầng thiền (jhāna) không được nhắc đến. Những đoạn văn này không phải (được trích dẫn) từ bài kinh đó. Tuy nhiên, những đoạn văn này lại được giải thích dựa trên sự phân tích về các tầng thiền (jhāna) và thiền minh sát (vipassanā) trong những Sớ Giải cổ xưa. Cho nên, chúng ta không thể nói rằng chúng ta tìm thấy các tầng thiền (jhāna) (được nhắc đến) trong hai bài kinh (sutta) này. Trong bài Kinh Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati Sutta), các tầng thiền (jhāna) không được nhắc đến một cách rõ rệt hoặc hiển nhiên, nhưng chúng lại được ám chỉ đến. Trong bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta), các tầng thiền (jhāna) được nhắc đến khi Đức Phật định nghĩa Bát Thánh Đạo. Như vậy, chúng ta không thể nói rằng các tầng thiền (jhāna) đã được đưa vào Kinh Điển vào thời sau này. Chúng ta không có bằng chứng về điều đó. Chúng ta có lẽ bắt cần nói rằng bất kỳ cái gì chúng ta không thích là một sự thêm vào hoặc được cộng vào do các tu sĩ (thời sau), hoặc cái gì đó tương tự như vậy. Không có bằng chứng cụ thể rõ rệt rằng một phần của bài kinh đã được thêm vào về sau. Làm sao ai biết được? Cho nên, điều rất quan trọng là phải nghiên cứu các bài kinh như vậy với sự giúp đỡ của các Sớ Giải cổ xưa. Làm như vậy an toàn hơn là việc tránh xa các Sớ Giải và rời diễn giải theo cách chúng ta thích và không đi theo truyền thống cổ xưa.

Bây giờ, chúng ta hãy xem phần kết luận. Trước hết, chúng ta cần xem phần chú thích số 68. Có một chút giải thích về sự từ bỏ hay sự buông bỏ. “Và sự từ bỏ theo cách

này là ở dạng dẫn đến sự không xảy ra.”<sup>1</sup> Khi chúng ta nói rằng Đạo (Magga) tẩy trừ các phiền não, chúng ta thật sự không có ý muốn nói rằng nó tẩy trừ các phiền não. Ý nghĩa muốn nói ở đây là nó không cho phép các phiền não sanh lên nữa, do đó, chúng ta có sự không xảy ra. Những phiền não hiện tại không thể được đoạn diệt vì chúng đã ở trong tâm của chúng ta rồi. Và những phiền não quá khứ thì đã ở trong quá khứ, cho nên, chúng ta chẳng cần phải làm gì về chúng nữa. Chúng đã mất rồi. Những việc tương lai thì chưa đến. Đạo (Magga) không tẩy trừ phiền não hiện tại, quá khứ cũng như vị lai, nhưng sự sanh lên của Đạo (Magga) làm cho chúng không còn hoạt động nữa. Chúng sẽ không sanh lên nữa. Giống như là hủy diệt tiềm năng của các vật. Ở đây bàn về điều này. Chủ đề này sẽ được bàn thêm về sau này ở phần cuối tài liệu này.

Trong đoạn văn 239 ở dòng thứ hai, chúng ta có ‘tâm nhìn rõ ràng’ và ‘sự giải thoát’<sup>2</sup>. Ở đây, ‘tâm nhìn rõ ràng’ có nghĩa là Đạo (Magga). ‘Sự giải thoát’ có nghĩa là Quả (Phala).

Rồi các ích lợi của việc hành thiền này được trình bày. Tất cả những điều này được trích từ bài Kinh Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati Sutta). Rồi có một câu chuyện về một tu sĩ là bậc A-la-hán (Arahant) và đã thực hành thiền niệm hơi thở. Ngài biết rằng ngài sẽ tịch diệt. Ngài đã hỏi những đồng môn rằng họ đã thấy một vị A-la-hán (Arahant) tịch diệt như thế nào chưa. Một vài nói rằng trong tư thế ngồi. Rồi ngài nói rằng: “Tôi sẽ cho các hiền giả thấy.” Ngài sẽ viên tịch. Ngài biết rõ ràng giây phút mà ngài sẽ viên tịch. Cho nên, ngài nói rằng ngài sẽ viên tịch và Níp-

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sự từ bỏ theo cách ấy là dưới hình thức đưa đến vô sinh” trong phần chú thích.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘minh kiến và giải thoát’ trong đoạn văn 239.

bàn (Nibbāna) trong khi đang kinh hành. Ngài cho vạch một đường thẳng trên đường đi kinh hành. Rồi ngài nói: “Tôi sẽ đi đến cuối đường. Khi tôi quay lại và bước qua đường vạch này, tôi sẽ chết.” Ngài đã chết y như ngài nói. Cho nên, những ai thực hành thiền niệm hơi thở thậm chí có thể biết được khi nào sinh lực của họ sẽ chấm dứt, tức là khi nào họ sẽ chết. Đây cũng là một lợi ích của việc hành thiền niệm hơi thở (Ānāpānassati).

Trong đoạn văn 241, có giải thích về ba loại kết thúc – kết thúc trong hiện hữu, kết thúc trong thiền (jhāna) và kết thúc trong cái chết. Đối với sự kết thúc trong cái chết, có một câu nói rằng những thứ gì sanh lên cùng với sát-na tâm thứ mười sáu trước tâm tử thì diệt cùng tâm tử. Có bốn loại sắc pháp – sắc pháp do nghiệp (kamma) tạo, sắc pháp do tâm (citta) tạo, sắc pháp do nhiệt lượng tạo, và sắc pháp do dưỡng tố tạo. Những sắc pháp do nghiệp (kamma) tạo phải biến mất cùng thời điểm với tâm tử. Tại tiểu sát-na diệt của tâm tử, chúng cũng phải diệt. Đó là vì các sắc pháp do nghiệp<sup>1</sup> tạo không thể sống quá sát-na tử. Cái chúng ta gọi là đời sống hay cái mà được dịch là mạng quyền (jīvita) có nghĩa là tính chất do nghiệp (kamma) tạo trong các sắc pháp. Tính chất nghiệp (kamma) tạo đó trong các sắc pháp phải chết cùng với tâm tử, tức là phải biến mất cùng với tâm tử. Đời sống của sắc pháp dài mười bảy lần so với đời sống của tâm. Tâm tồn tại chỉ trong một sát-na hay trong ba tiểu sát-na. Vì mạng quyền phải tan biến hay hủy diệt tại tiểu sát-na diệt của tâm tử, cho nên nó phải đã sanh lên trước bao nhiêu sát-na? Mười sáu sát-na trước đó, mười sáu cộng với tâm tử [thành mười bảy]. Tại điểm kết thúc của sát-na thứ mười bảy, mạng quyền phải biến mất. Đó là lý

<sup>1</sup> ND: Trong bài giảng tiếng Anh ghi là ‘do tâm tạo’. Đây có lẽ là lỗi do bất cẩn.

do tại sao ở đây nói rằng sát-na thứ mười sáu trước tâm tử. Nếu các bạn muốn đọc thêm về vấn đề khi nào những loại sắc pháp khác nhau biến mất trong một kiếp sống, các bạn có thể đọc chương thứ sáu của Thắng Pháp Tập Yếu Luận<sup>1</sup>.

## 5. Niệm Sự An Lạc

Bây giờ chúng ta đi đến phần Niệm Sự An Lạc. ‘Niệm Sự An Lạc’ thật ra có nghĩa là Niệm Níp-bàn (Nibbāna). “Hành giả muốn tu tập Niệm Sự An Lạc, đề mục được nhắc đến tiếp theo sau Niệm Hơi Thở, nên ẩn cư và tưởng niệm những tích chất đặc biệt của Níp-bàn (Nibbāna), nói một cách khác là sự tĩnh lặng của tất cả khổ đau như sau: ‘Này các tỳ-khuru (bhikkhu), trong tất cả các pháp (dhamma), dầu là vô vi hay hữu vi, thì sự phai mờ đi được tuyên bố là tốt nhất, điều đó có nghĩa muốn nói, sự tĩnh ngộ về cái hư ảo, sự loại bỏ khao khát, sự loại trừ cái nương nhờ, sự đoạn diệt vòng quay, sự hủy bỏ tham ái, sự phai mờ đi, sự đoạn diệt, Níp-bàn (Nibbāna).’”<sup>2</sup> Những từ này sẽ được giải thích.

“Ở đây, ‘trong tất cả’ có nghĩa là ‘tính đến tất cả’. Các pháp (dhamma) [có nghĩa] là những đặc tính cá nhân.”<sup>3</sup> Có một chú thích dài ở đây về thuật ngữ ‘dhamma’. Tôi đau đầu với những chú thích này vì trước hết, tôi phải tìm

<sup>1</sup> ND: Các bản dịch của tài liệu Abhidhammatthasaṅgaha

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn tu tập niệm diệt hãy đi vào độc cư để tưởng đến những đức đặc biệt của niết bàn, nói cách khác là sự tĩnh chỉ tất cả các khổ như sau: Này các tỳ kheo, dầu cho loại pháp nào, hữu vi hay vô vi, ly tham được xem là tối thượng trong tất cả pháp, (tức là) sự nhiếp phục kiêu mạn, sự nhiếp phục khát ái, sự nhỏ lên tham ái, sự chặt đứt tái sinh, sự đoạn diệt tham ái, sự ly tham, đoạn diệt, niết bàn” trong đoạn văn số 245.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Pháp’ là những tính chất cá biệt” trong đoạn văn số 246.

nguồn trong các Sớ Giải và rồi phải kiểm tra phần chuyên ngữ. Ngôn phong dùng trong các Sớ Giải làm cho việc chuyên ngữ rất khó thực hiện. Một vấn đề nữa là tiếng Anh lại không phải là ngôn ngữ bẩm sinh của tôi<sup>1</sup>. Cho nên, điều này không dễ dàng.

Thuật ngữ ‘dhamma’ đến từ gốc từ ‘dhar’. ‘Dhar’ có nghĩa là nắm giữ. “Trong những đoạn văn như ‘Dhamma là những khái niệm’, thì thậm chí một yếu tố không có thực chất vẫn được gọi là ‘dhamma’.” ‘Dhamma’ có thể là bất cứ thứ gì trên thế gian này. Thậm chí những khái niệm cũng được gọi là ‘dhamma’. Tại sao chúng được gọi là ‘dhamma’? Vì chúng sanh ra và được xác nhận bởi kiến thức hay sự hiểu biết. Chúng được thừa nhận, được phê chuẩn hoặc được nắm giữ, ‘dhar’. Loại ‘dhamma’ đó thì không được tính ở đây khi nói rằng “‘Dhamma’ có nghĩa là những đặc tính cá nhân.” Khi tác giả nói rằng ‘dhamma’ có nghĩa là những đặc tính cá nhân, thì tác giả muốn loại trừ những khái niệm ra khỏi những yếu tố được gọi là ‘dhamma’ ở đây. Ở đây, ‘dhamma’ có nghĩa là những pháp mà có các đặc tính cá nhân và không phải là những khái niệm. “Loại dhamma đó được loại trừ ra do bởi lời nói: ‘Dhamma [có nghĩa] là những đặc tính cá nhân.’”

“Hành động trở thành vốn tạo lập nên sự hiện hữu theo nghĩa tuyệt đối là thực chất hay cốt lõi; nó là có cốt lõi, cho nên, nó là một đặc tính cá nhân.” Thuật ngữ Pāli ‘sabhāva’ là một từ quan trọng. Trước hết, từ ‘bhāva’ được định nghĩa. ‘Bhāva’ có nghĩa là trở thành. Hành động trở thành là bhāva. Một cái gì đó mà đi cùng với hành động trở thành được gọi là ‘sabhāva’. ‘Hành động trở thành’ có

---

<sup>1</sup> ND: Ngài Sīlānanda trình bày khó khăn của Ngài trong việc chuyển ngữ từ tiếng Pāli sang tiếng Anh.

nghĩa là sự hiện hữu theo nghĩa tuyệt đối. Điều đó có nghĩa là có ba tiểu thời điểm hiện hữu – sanh, trụ và diệt. Những hiện tượng như vậy được gọi là ‘sabhāva’ vì chúng đi cùng hay có cùng với bhāva. Như vậy, trong từ này, ‘sa’ có nghĩa là ‘cùng, với’ và ‘bhāva’ có nghĩa là hoạt động trở thành hoặc chúng ta có thể nói là sự hiện hữu. Do đó, những thứ mà có sự hiện hữu riêng của chúng được gọi là ‘sabhāva’.

Trong những nơi khác hoặc trong chính chú thích này, ‘sabhāva’ được giải thích theo cách khác. Ở đó, ‘sa’ có nghĩa là sự sở hữu cá nhân và ‘bhāva’ có nghĩa là cốt lõi hay thực chất. Cho nên, ‘sabhāva’ có nghĩa là cốt lõi hay đặc tính của cá nhân. Hoặc nó có nghĩa là cốt lõi chung hoặc bản chất chung. Như vậy, ‘sabhāva’ có nhiều nghĩa khác nhau tùy theo những văn cảnh khác nhau. Nếu nó được dùng như là một danh từ, thì nó có nghĩa là một cái gì đó có sự tồn tại riêng hoặc một cái gì đó có sự hiện hữu theo nghĩa tuyệt đối. Trong những nơi khác, nó có thể có nghĩa là bản chất riêng hay cốt lõi riêng của một yếu tố nào đó hoặc bản chất chung hoặc tính chất chung.

Có hai loại bản chất, riêng và chung. Tôi là người Miến (ND: ngài Sīlānanda). Cho nên, ‘là người Miến’ là bản chất riêng của tôi. Tôi là một người nhân loại. Điều này là bản chất chung của tôi, tức là chung với tất cả những người nhân loại khác. Như vậy, ‘sabhāva’ có thể có nghĩa là những yếu tố này.

Như vậy, ở đây, chúng ta không thể dịch nó là những cốt lõi riêng, mà phải dịch là những thứ mà có bản chất riêng. ‘Bản chất’ hay ‘cốt lõi’ là cái gì? Nó là một danh từ trừu tượng phải không? Nó không có nghĩa là một vật có thật. Một cái gì đó có bản chất riêng hoặc những cái gì đó có những cốt lõi riêng được gọi là ‘dhamma’ ở đây.

Ở đây chú thích 69 này hơi dài. “Đặc tính riêng biệt bao gồm, ví dụ như, sự cứng mềm của đất, hoặc sự xúc chạm của xúc, thì không phải là chung hay phổ biến cho tất cả các pháp (dhamma). Tính phổ thông hay tính tổng quát là đặc tính cá nhân có chung hay phổ biến cho tất cả, bao gồm tính vô thường, vân vân.” Giả sử chúng ta có yếu tố đất. Yếu tố đất có đặc tính riêng và đặc tính chung. Đặc tính riêng của nó là cứng hoặc mềm. Cứng hoặc mềm là đặc tính riêng của đất, không chia sẻ với những yếu tố khác hoặc những pháp (dhamma) khác. Yếu tố đất là vô thường. Tính vô thường của nó là đặc tính chung của nó (ND: tức là đặc tính mà những pháp hữu vi khác cũng có). Theo cách này, chúng ta có thể có đặc tính riêng và đặc tính chung.

Về thời gian, thì ngài Ñāṇamoli trích dẫn Phụ Số Giải (Mūla Tikā) trong phần chú thích. “Mặc dầu thời gian được xác định bằng loại tâm [ví dụ, như được chỉ rõ trong đoạn văn đầu tiên của Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgāni)] và không có tồn tại khi tính theo đặc tính riêng biệt, tuy nhiên, với tư cách là một pháp không có thực thể trước và sau thời điểm mà tại đó những pháp [đồng sanh và đồng hữu] xảy ra, nó được gọi là ‘cái chứa đựng – adhikaraṇa’; nó chỉ được ghi nhận (được biểu tượng hóa) là trạng thái của một pháp chứa đựng (ādhāra-bhāva).” Tôi tự hỏi là không biết ngài có hiểu điều này không.

Trước hết, chúng ta phải có một chút kiến thức về Thắng Pháp (Abhidhamma). Trong Thắng Pháp (Abhidhamma) có nói rằng, vào lúc đó, vào thời điểm đó, giả sử rằng tâm thiện (kusala citta) thứ nhất sanh lên. ‘Tại thời điểm như vậy’ (trong Pāli chỉ là một từ) được đặt trong nơi chốn cách. ‘Tại’ là nơi chốn cách. Từ Pāli được dùng ở đây là ‘samaya’. ‘Samaya’ có thể có nghĩa là thời gian hoặc nó cũng có thể có nghĩa là dịp, cơ hội, tình huống. Giả sử



chúng ta cho rằng nó có nghĩa là thời gian. Tại sao thời gian là địa điểm của tâm? Tác giả đang giải thích điều này. ‘Cái chứa đựng’ chỉ có nghĩa là nơi chốn. Thời gian là không có tồn tại, không có hiện hữu theo Thắng Pháp (Abhidhamma).

“Mặc dầu thời gian được xác định bằng loại tâm và không có tồn tại khi tính theo đặc tính riêng biệt” – như vậy, theo thực tế, thời gian không có sự hiện hữu. Như vậy, thời gian là không hiện hữu, nhưng thời gian lại được xác định bằng tâm (citta). Điều đó có nghĩa là thời điểm mà một tâm (citta) nào đó sanh lên. Nó được xác định bằng tâm (citta). Như vậy, tại sao thời gian có thể là địa điểm của tâm (citta)? Thời gian là không có tồn tại. Làm sao nó có thể là địa điểm của tâm (citta)? Câu trả lời là, khi một tâm sanh lên (Trước khi nó sanh lên, chẳng có gì cả và sau khi nó diệt đi, chẳng có gì cả) trong suốt ba giai đoạn của sự hiện hữu, nó được gọi là có tồn tại hay có hiện hữu. Tại thời điểm đó, tâm là tồn tại. Như vậy, thời gian được xem là vị trí hay địa điểm chứa đựng của tâm. Thật ra, không có thời gian. Thời gian là không có tồn tại khi tính theo sự thật chân đế. Mặc dầu nó không có tồn tại, nhưng nó được xem là địa điểm/nơi chốn/trú xứ của tâm (citta). Trước sự sanh khởi của tâm (citta) thì không có tâm (citta), và sau sự tan rã của tâm (citta) thì không có tâm (citta). Đó là lý do tại sao thời gian được nói là địa điểm/nơi chốn/trú xứ của tâm (citta). Do đó, Đức Phật đã nói: “Tại thời điểm như vậy, tâm thiện (kusala citta) thứ nhất sanh lên” và vân vân.

Học viên: Còn không gian thì sao ạ?

Giảng sư: Không gian cũng được nhắc đến ở đây. Không gian và thời gian được cho là không có tồn tại theo Thắng Pháp (Abhidhamma). Như vậy, sự chuyển nghĩa ở

đây là không đúng. Các bạn nên biết rằng chúng ta cần phải rất quen thuộc với ngôn ngữ vì tuy rằng nó giống như nhau, nhưng nó phải được hiểu khác đi. Chúng ta có hai từ ‘bhāva’ và ‘abhāva’. ‘Abhāva’ bị hiểu sai ở đây. Ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) dịch ‘abhāva’ là vô thực thể, nhưng nó lại có nghĩa là không hiện hữu. Như vậy, thời gian có thể là nơi chôn hay địa điểm của tâm (citta) vì trước sự sanh khởi và sau sự tan rã của tâm (citta) và các tâm sở đi cùng, thì chúng không tồn tại. Do đó, nó giống như là một mốc tham khảo, tâm (citta) sanh lên tại lúc này hoặc lúc kia.

Bây giờ, trong phần chánh văn, phần giải thích những thuật ngữ khác nhau – sự phai mờ<sup>1</sup>, sự tỉnh ngộ về cái hư ảo<sup>2</sup>, và rồi ‘khi tiến đến nó’<sup>3</sup> được sử dụng. ‘Khi tiến đến nó’, chúng được buông bỏ, chúng phai mờ đi và vân vân. ‘Khi tiến đến nó’ thật ra có nghĩa là ‘vì nó’ hoặc ‘khi bắt nó làm đối tượng’.

‘Phai mờ đi’ không phải là Níp-bàn (Nibbāna), nhưng Níp-bàn (Nibbāna) được miêu tả với những từ mà có thể có nghĩa là phai mờ đi. Từ Pāli là ‘virāga’ được dùng ở đây cũng như những từ khác nữa. Vigāra đơn giản được dịch là phai mờ đi, nhưng hành động phai mờ đi thì không phải là Níp-bàn (Nibbāna). Níp-bàn (Nibbāna) thì không phai mờ đi. Níp-bàn (Nibbāna) là một cái gì đó. Mặc dầu Níp-bàn (Nibbāna) không có sự hiện hữu, nhưng nó là (tức là, nó tồn tại). Níp-bàn (Nibbāna) là một cái gì đó. Khi tâm đạo (Magga citta) sanh lên, nó tẩy trừ các phiền não. Nó làm cho các phiền não phai mờ đi. Tâm đạo (Magga citta) chỉ sanh lên khi nó bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh. Nếu nó không bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh thì nó không thể

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘ly tham’ trong đoạn văn số 247.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘nhiếp phục kiêu mạn’ trong đoạn văn số 247.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘khi đạt đến (ly tham)’ trong đoạn văn số 247.

sanh lên. Như vậy, Níp-bàn (Nibbāna) là điều kiện cho tâm đạo (Magga citta) sanh lên. Níp-bàn (Nibbāna) được xem là quan trọng hay nền tảng trong việc làm cho các phiền não phai mờ đi thông qua Đạo (Magga). Tất cả những thuật ngữ này nên được hiểu theo cách này. Phai mờ đi, sự đoạn diệt vòng quay, sự tận diệt, bất kỳ thuật ngữ nào, nó chỉ có nghĩa rằng Níp-bàn (Nibbāna) là quan trọng hay nền tảng trong việc tận diệt sự khổ đau. Chúng phải nên được hiểu theo cách này. Chứ không phải Níp-bàn (Nibbāna) là sự phai mờ đi, mà Níp-bàn (Nibbāna) là một cái gì đó quan trọng và là nền tảng trong việc làm cho các phiền não phai mờ đi thông qua Đạo (Magga).

Ngay giữa đoạn chú thích, có từ ‘chuyển tộc’. Điều mà tác giả của Phụ Sớ Giải đang nói là ‘tâm chuyển tộc’ sanh lên ngay trước tâm Đạo. Tâm (citta) đó được gọi là chuyển tộc. Tâm (citta) đó bắt Níp-bàn (Nibbāna) làm cảnh. Níp-bàn (Nibbāna) mà được giác ngộ hay được nhìn thấy tại thời điểm chuyển tộc phải là thứ có tính sâu sắc vượt qua bản chất phụ thuộc vào ba thời. Níp-bàn (Nibbāna) là phi thời gian. Níp-bàn (Nibbāna) không thuộc vào hiện tại, quá khứ hoặc vị lai. Để cho Níp-bàn (Nibbāna) được giác ngộ bởi tâm chuyển tộc, nó phải không thuộc vào bất kỳ thời nào trong ba thời. Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đó.

Tốt rồi. Chúng ta đã kết thúc phần Niệm Sự An Lạc (Upasamānussati). Còn có những miêu tả khác dành cho Níp-bàn (Nibbāna) nữa. Các bạn có thể tìm thấy trong đoạn văn 248. “Này các tỳ-khưu (bhikkhu), ta sẽ dạy cho các người về pháp vô vi... sự thật... pháp khó thấy được... pháp không suy hoại... pháp tồn tại lâu dài... pháp không đa dạng... pháp bất tử... pháp may mắn... sự an toàn... pháp tuyệt diệu... pháp toàn vẹn... pháp không bị ảnh hưởng, không bị tác động... pháp thanh tịnh... hòn đảo...

nơi trú thân.”<sup>1</sup> Còn có nhiều thuật ngữ hơn nữa trong Tương Ứng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya). Các bạn có thể chọn một vài thuật ngữ có tính tích cực từ trong nhóm này và nói rằng Níp-bàn (Nibbāna) là một pháp tích cực.

Rồi những lợi ích của việc quán tưởng về Níp-bàn (Nibbāna) hoặc quán tưởng về sự an lạc được trình bày. Chúng ta đã kết thúc chương này.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Tám]

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ kheo, ta sẽ dạy cho các người cái vô vi (không được tạo tác), chân lý bị ngạn (bờ bên kia), cái khó thấy, cái bất hoại, cái trường cửu, cái không biến dị, cái bất tử, cái hiền thiện, cái an ổn, cái kỳ diệu, cái nguyên vẹn... Cái không sâu... Cái thanh tịnh... Hòn đảo... Chỗ trú....” trong đoạn văn số 148.

## Chương Chín: Các Phạm Trú

Hôm nay chúng ta bắt đầu chương về những phạm trú (brahmavihāra), chương thứ chín. Chúng ta có lẽ mong đợi rằng nhà Sớ Giải sẽ trình bày ý nghĩa hoặc định nghĩa về các phạm trú (brahmavihāra), như tâm từ (mettā) và vân vân tại đầu chương. Đó là điều nên làm, nhưng thật ra các định nghĩa và ý nghĩa lại được trình bày gần cuối chương. Chúng ta hãy lật đến phần giải thích về các thuật ngữ phạm trú (brahmavihāra) trong đoạn 105.

“Và ở đây, chúng ta có thể hỏi: Nhưng tại sao tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả lại được gọi là các phạm trú? Và tại sao chúng chỉ có bốn? Và thứ tự của chúng là gì? Và tại sao chúng được gọi là các vô lượng tâm trong Thắng Pháp (Abhidhamma)?”<sup>1</sup>

“Những điều này có thể được giải đáp như sau: Các phạm trú (brahmavihāratā) nên được hiểu ở đây theo nghĩa là tốt nhất và theo nghĩa là tinh khiết.”<sup>2</sup> Chúng ta phải xem từ Pāli ‘brahmā’ và ‘vihāra’. ‘Brahmā’ có thể có nghĩa là tốt nhất hoặc tinh khiết. Khi chúng ta nói ‘brahmā’, nghĩa đầu tiên hiện ra trong trí của chúng ta là một chúng sanh, tức là một dạng thiên nhân bậc cao hơn mà được gọi là Phạm thiên (brahmā). Các Phạm thiên (brahmā) thì tốt hơn hoặc cao thượng hơn những chúng sanh dục giới, tức là những chúng sanh ở cõi nhân loại và các tầng trời dục giới.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có thể đặt câu hỏi: Tại sao từ bi hỷ xả được gọi là bốn phạm trú? Tại sao chỉ có bốn? Thứ tự chúng ra sao? Tại sao chúng được gọi là ‘vô lượng’ trong Abhidhamma?” trong đoạn văn số 105.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có thể trả lời: Phạm trú ở đây cần được hiểu là tốt nhất, vô cầu” trong đoạn văn số 106.

Như vậy, từ ‘brahmā’ thành ra có nghĩa là cái tốt đẹp, hoặc cái tốt nhất, và cũng có nghĩa là tinh khiết hoặc trong sạch.

“Do những nơi an trú này là tốt nhất ở chỗ là thái độ đúng đắn hướng về chúng sanh.”<sup>1</sup> Những nơi an trú này, hay thật ra là những pháp hành thiền này, là tốt nhất vì chúng là thái độ đúng đắn đối với chúng sanh – tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả.

“Và cũng như các Phạm thiên (Brahmā) sống với tâm tinh khiết, cũng vậy, các hành giả gắn nối chính mình với những nơi cư trú này thì sống ngang bằng với các Phạm thiên (Brahmā).”<sup>2</sup> Một giải thích khác là phạm trú (brahmā vihāra) có nghĩa là cách sinh sống (vihāra) giống với cách sinh sống của các Phạm thiên (brahmā). ‘Vihāra’ có nghĩa sinh sống hoặc an trú, như vậy sự sinh sống hay an trú giống như của các Phạm thiên (brahmā). Điều được ghi nhận là các Phạm thiên (brahmā) trong thế giới của họ chỉ thực hành các loại thiền an lạc. Không có gì khác cho họ làm ngoài việc nhập vào các tầng thiền (jhāna) an lạc. Như vậy, phạm trú (brahmā vihāra) có nghĩa là sự an trú của các Phạm thiên (brahmā). Do đó, chúng được gọi là các phạm trú theo nghĩa tốt nhất và theo nghĩa tinh khiết. Chúng ta có thể giải thích nó là cách an trú tốt nhất hoặc cách sinh sống tốt nhất hoặc cách sinh sống giống như cách sống của các Phạm thiên (brahmā). Nó được dịch là các phạm trú hoặc đôi lúc nó được gọi là các vô lượng tâm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì những ‘trú’ này tốt nhất ở chỗ đó là thái độ thích nghi đối với chúng sanh” trong đoạn văn số 106.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như những vị trời Phạm thiên trú với tâm vô nhiễm, thiền giả liên hệ đến những trú này cũng an trú ngang hàng với các hàng Phạm thiên” trong đoạn văn số 106.

Có bốn phạm trú (brahmā vihāra). Chúng là (1) tâm từ (mettā), (2) tâm bi (karuṇā), (3) tâm hỷ (muditā), (4) tâm xả (upekkhā). Hôm nay, chúng ta sẽ học tâm từ (mettā). Chúng ta hãy đi đến phần giải thích về tâm từ (mettā) trong đoạn văn 92. Chúng ta nên hiểu rõ ràng thuật ngữ ‘tâm từ (mettā)’ có nghĩa là gì.

## 1. Từ

“Bây giờ, trước hết theo ý nghĩa, tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả: nó làm cho màu mỡ hay làm béo lên (mejjati), cho nên nó là tâm từ (mettā).”<sup>1</sup> Thuật ngữ ‘mettā’ được xuất nguồn từ gốc từ Pāli ‘mid’. Nó có nghĩa là làm cho màu mỡ hay làm béo ra. Thật ra, ở đây, nó có nghĩa là ‘ấm’ hay một cái gì đó dính hay nhầy. Đó là vì khi các bạn có tình thương dành cho ai, các bạn ít nhiều dính mắc hoặc gắn chặt vào người đó. “Nó là chất hòa tan (siniyhati); đó là ý nghĩa.”<sup>2</sup> Nó là ấm ướt hoặc nó là háu ăn. Đó là lý do tại sao nó được gọi là mettā. Đó là một sự giải thích.

Một sự giải thích khác là: “Thêm nữa: nó phát sinh, có liên quan đến một người bạn.”<sup>3</sup> Người bạn được gọi là ‘mitta’ trong Pāli. Địa vị hay trạng thái của người bạn hoặc thái độ của người bạn được gọi là ‘mettā’. Đó là theo luật ngữ pháp Pāli. Trong sự giải thích thứ hai này, từ ‘mettā’ đến từ từ ‘mitta’, có nghĩa là người bạn. Thái độ, cách hành

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trước hết là ý nghĩa của từ, bi, hỷ, xả. Nó tan ra: nên gọi từ” trong đoạn văn số 92.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có nghĩa là nó có năng lực hòa tan” trong đoạn văn số 92.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, nó phát sinh đối với một người bạn” trong đoạn văn số 92.

xử của một người bạn hay thái độ dành cho người bạn được gọi là ‘mettā’.

‘Mettā’ là gì? Nó là một dạng yêu thương, nhưng nó không có trộn lẫn với sự dính mắc hoặc sự ham muốn. Nó là sự khao khát trong sáng, tốt đẹp về hạnh phúc, tốt đẹp, an vui cho chúng sanh.

Nếu các bạn có học Thắng Pháp (Abhidhamma), thì các bạn biết rằng có 52 tâm sở (cetasika). Trong số 52 tâm sở, tâm từ (mettā) là tâm sở vô sân (adosa). Adosa là vô sân hoặc không sân hận. Mettā là đối nghịch với tức giận hoặc đối nghịch với sân hận. Nó là sự khao khát tốt đẹp về an vui và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh. Bây giờ chúng ta có thể quay lại phần đầu của chương này.

Khi chúng ta muốn thực hành thiền tâm từ (mettā), điều chúng ta phải làm trước tiên là xem xét lại nguy hại của sân hận và xem xét lại thuận lợi của tính kiên nhẫn. Điều đó có nghĩa là trước khi làm một điều gì đó, chúng ta phải xem sự nguy hại trong cái đối nghịch của điều chúng ta sắp làm và cũng như những ích lợi của điều chúng ta sẽ làm.

Trước hết, chúng ta cần xem lại sự nguy hại của sân hận. Khi chúng ta thấy được sự nguy hại của sân hận, chúng ta sẽ muốn tránh xa nó. Chúng ta sẽ muốn rời xa sự sân hận đó.

“Trước hết, hành giả nên xem xét lại sự nguy hại của sân hận và lợi ích của kiên nhẫn. Tại sao? Vì sân hận phải được từ bỏ và kiên nhẫn phải được chứng đạt trong việc tu tập chủ đề thiền này, và hành giả không thể từ bỏ được những nguy hại không nhìn thấy được cũng như chứng đạt



được những ích lợi chưa được biết đến.”<sup>1</sup> Nếu hành giả không thấy bất kỳ nguy hại nào, hành giả không thể từ bỏ nó được. Nếu hành giả không thấy những ích lợi, hành giả sẽ không chứng đạt được chúng. Trước hết, hành giả phải thấy được nguy hại trong sân hận và ích lợi trong sự kiên nhẫn.

Sự nguy hại và sân hận nên được thấy nương theo những bài kinh (sutta) như vậy. Có nhiều bài kinh (sutta) mà trong đó Đức Phật đã dạy về nguy hại của sân hận và lợi ích của sự kham nhẫn. (Đĩa hết và dường như là giảng sư bắt đầu trở lại.)

Hôm nay, chúng ta bắt đầu chương về những phạm trú. Thuật ngữ Pāli ‘brahmā vihāra’ có nghĩa là những phạm trú. Định nghĩa của từ này được trình bày trong phần cuối của chương này. Từ ‘mettā’ hay ‘tâm từ’ được định nghĩa là yếu tố ấm mềm hoặc là yếu tố háu ăn. Tâm từ (mettā) là một khao khát thiện lành cho phúc lợi của tất cả chúng sanh.

Trước khi chúng ta thực hành thiền tâm từ, tài liệu này nói rằng chúng ta phải thực hiện hai điều. Một là xem xét lại nguy hại của sân hận và hai là xem xét lại lợi ích của sự kham nhẫn. Nếu chúng ta không thấy được nguy hại của sân hận, chúng ta sẽ không thể từ bỏ được sân hận. Nếu chúng ta không thấy được các lợi ích của việc kham nhẫn, chúng ta sẽ không đạt được những lợi ích đó. Do đó, nguy hại của sân hận và lợi ích của kham nhẫn phải nên được ghi nhận lại.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Để bắt đầu, hành giả nên quán sát sự nguy hiểm trong sân hận và sự lợi lạc trong kham nhẫn. Tại sao? Bởi vì cần phải từ bỏ sân, đạt đến an nhàn trong sự tu tập đề mục thiền này, mà vị ấy không thể từ bỏ những nguy hiểm nếu không thấy được chúng và không thể đạt đến những lợi lạc nếu vị ấy không biết” trong đoạn văn số 1 và 2.

Điều này chúng ta có thể thực hiện thông qua việc đọc các bài kinh (sutta). Trước hết là sự nguy hại của sân hận. “Này các hiền hữu, khi một người tức giận, là con mồi cho sự sân hận và tâm trí của ông ta bị sân hận quấy nhiễu, thì ông ta sát hại chúng sanh”<sup>1</sup> và vân vân. Khi một người tức giận, ông ta có thể giết chúng sanh hoặc thực hiện một cái gì đó để làm tổn thương một người khác và vân vân. Như vậy, có mối nguy hại này trong sân hận, trong sự giận dữ. Có nhiều bài kinh (sutta) tương tự như bài kinh (sutta) này trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka). Bài kinh này là Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya), Chương Ba Pháp, Phẩm Ananda, Channa. Các bạn có thể đọc tại đó để hiểu thêm chi tiết.

“Và lợi ích của sự kham nhẫn nên được hiểu theo những bài kinh (sutta) như thế này:

‘Chư Phật dạy rằng không có quy luật nào cao hơn sự kham nhẫn,

Và không có Níp-bàn (Nibbāna) nào cao hơn sự nhẫn nại

Sự kham nhẫn có hiệu lực trên diện rộng:

Chính vị đó ta gọi là bà-la-môn’.”<sup>2</sup>

Ở đây, bà-la-môn có nghĩa là một người cao thượng, đáng kính trọng. Như vậy, Đức Phật nói rằng, ta gọi người

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này chư hiền, khi một người nổi sân, nó là miếng mồi cho sân, tâm nó bị ám bởi sân, nó giết hại chúng sanh” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và lợi ích trong sự kham nhẫn cần được hiểu theo sự mô tả trong các kinh như: ‘Chư Phật dạy, không pháp nào cao hơn nhẫn nhục; Và không niết bàn nào cao hơn kham nhẫn’; ‘Không ác ý, nhẫn chịu; phi báng, đánh, hình phạt; Lấy nhẫn làm quân lực; Ta gọi Bà-la-môn.’” trong đoạn văn số 2.

đó là một vị cao thượng, tức là người mà có sự kham nhẫn như là một quân lực và là người mà mạnh mẽ trong sự kham chịu.

“Không có vật gì tồn tại mà cao thượng hơn sự kham nhẫn.”<sup>1</sup> Đây là từ những bài kinh (sutta) khác. Bằng cách suy nghiệm lại, bằng cách tụng đọc, bằng cách ghi nhớ những bài kinh (sutta) này, chúng ta có thể thấy được sự nguy hại của sân hận và lợi ích của sự kham nhẫn.

Sau khi xem xét lại sự nguy hại của sân hận và lợi ích của sự kham nhẫn, chúng ta nên làm gì? “Từ đó, hành giả nên dẫn thân vào việc tu tập tâm từ với mục đích cô lập tâm khỏi sân hận vốn được xem là một nguy hại và trình diện tâm cho kham nhẫn vốn được biết đến là một lợi ích.”<sup>2</sup>

“Nhưng khi hành giả bắt đầu, vị đó phải biết rằng một vài hạng người là không thích hợp vào lúc khởi sự và rằng tâm từ trước tiên nên được tu tập đối với hoặc nên được rải đến những hạng người nào và không nên được tu tập đối với hoặc không nên rải đến những hạng người nào.”<sup>3</sup> Như vậy, khi chúng ta thực hành thiền tâm từ, chúng ta trước hết phải hiểu là chúng ta phải thực hành hay tu tập thiền tâm từ đối với ai trước. Trong tài liệu này nói rằng “tâm từ không nên được tu tập trước hết đến bốn hạng người sau: người chúng ta có ác cảm (tức là người mà các bạn ghét), người chúng ta vô cùng thân thiết, người không thương không

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không có pháp nào cao cả hơn nhẫn nhục” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rời hành giả nên khởi sự tu tập từ tâm vì mục đích tách rời tâm khỏi sân đã được thấy là nguy hiểm, và đưa tâm đến nhẫn nhục đã được biết là lợi ích” trong đoạn văn số 3.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi khởi sự, hành giả cần biết rằng, lúc ban đầu tâm từ nên được trải đến một hạng người nào, mà không đến hạng nào” trong đoạn văn số 3.

ghét, và kẻ thù. Hơn nữa, tâm từ không nên tu tập đặc biệt hướng về người khác phái hoặc người đã chết.”<sup>1</sup> Điều này sẽ được giải thích sau.

Tại sao nó không nên được tu tập hướng về người mà chúng ta có ác cảm và những người khác? Đó là vì đặt những người mà chúng ta có ác cảm vào vị trí của một người thân thương thì mệt mỏi lắm. Điều này rất khó. Cho nên, chúng ta không nên bắt đầu với những người như vậy, cũng như những người khác. Chúng ta không nên rải tâm từ đến họ vào lúc đầu.

Nó không nên được tu tập hướng đến những người khác phái vì ái dục có thể sanh lên trong hành giả thực hành thiền tâm từ đến những người khác phái. Thực hành thiền tâm từ đến người khác phái thì không thích hợp vào lúc đầu, tức là có thể không nên thực hành một cách cụ thể [đến từng người khác phái], nhưng hành giả có thể thực hành đến tất cả mọi người bên nam phái hoặc bên nữ phái. Thật ra, đó là điều chúng ta nên làm. Hoặc nếu chúng ta thật sự có thể giữ mình không cho các ý nghĩ ái dục sanh lên, thì chúng ta có thể làm như vậy. Nhưng điều rất quan trọng là vào lúc ban đầu, không nên để những suy nghĩ này sanh lên trong tâm. Do đó, tốt nhất là tránh thực hành đến những người khác phái vào lúc ban đầu.

Rồi thiền tâm từ cũng không nên được tu tập hướng đến người đã qua đời. Chúng ta có thể gửi hay rải những ý nghĩ tốt đẹp đến người đó, nhưng chúng ta không thể chứng đắc tầng thiền (jhāna) nào từ sự thực hành như vậy. Ở đây

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tâm từ lúc đầu không nên trải đến 4 hạng người sau đây: người mà ta ghét hay có ác cảm sẵn, người mà ta rất yêu mến, người ta không ưa không ghét, và người ta thù. Và cũng không nên trải tâm từ đặc biệt là đến kẻ khác phái hay đến một người đã chết” trong đoạn văn số 4.

có trình bày câu chuyện của một tu sĩ trẻ tuổi. Vị này đã quen thuộc với thiền (jhāna) thông qua thiền tâm từ. Điều đó có nghĩa là vị này đã chứng đạt thiền (jhāna) thông qua tu tập thiền tâm từ. Vị này đã có thể nhập thiền (jhāna) một cách dễ dàng. Nhưng khi vị này thực hành thiền tâm từ đối với người thầy của mình và cố gắng nhập thiền (jhāna), thì vị này không thành công. Do đó, vị này đã đến gặp một trưởng lão khác và hỏi ngài tại sao mình lại không thể thực hiện việc đó. Vị này nói: “Con đã quen thuộc với các tầng thiền (jhāna) thông qua việc hành thiền tâm từ, nhưng bây giờ con thực hành thiền tâm từ đến thầy của con và con không thể nhập thiền (jhāna) được.”

Vị trưởng lão đã nói sao? “Hãy tìm kiếm ấn tượng, hiền hữu.”<sup>1</sup> Chỉ vậy thôi. ‘Hãy tìm kiếm ấn tượng’ có nghĩa là hãy kiểm tra đối tượng của bạn đi, tức là đối tượng của việc hành thiền. “Vị tu sĩ đó đã làm theo như vậy. Sau khi biết rằng thầy mình đã qua đời, vị đó tiến hành tu tập thiền tâm từ đến đối tượng khác và đã chứng đạt sự an trú.”<sup>2</sup> Như vậy, vị tu sĩ này đã thay đổi đối tượng sang một người khác đang còn sống. Chúng ta không thể rải tâm từ đến một người đã chết và ngay lúc đó chúng ta không biết là người đó đã chết.

Vậy còn phụ mẫu của một người đã qua đời và người đó muốn gửi những ý nghĩ tốt đẹp đến họ thì sao? Việc đó có khả thi không? Tôi nghĩ là có thể vì tôi đang làm điều đó. Tôi gửi những ý nghĩ tốt đẹp đến cho họ. Tôi biết họ đã mất. Cho nên, tôi nghĩ về họ là đã tái sanh vào kiếp sống mới, giả sử như làm các thiên nhân và tôi gửi những ý nghĩ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hiền giả hãy tìm tướng ấy đi!” trong đoạn văn số 7.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị tỷ kheo đi tìm, và được biết vị giáo thọ sư đã chết. Ông liền tiếp tục tu tập trải tâm từ đến một đối tượng khác, và đắc định” trong đoạn văn số 7.

tốt đẹp đến họ. Bằng cách này, chúng ta có thể thực hành thiền tâm từ đến những người đã quá vãng. Nhưng nếu các bạn không biết rằng họ đã qua đời và các bạn gửi những ý nghĩ tốt đẹp đến họ như là những người còn sống, thì điều đó không có hiệu nghiệm.

Học viên: Có sự khác nhau giữa việc rải tâm từ và việc chúng đăc thiền (jhāna) không ạ?

Giảng sư: Các bạn chứng đăc thiền (jhāna) sau khi các bạn gửi những ý nghĩ. Điều này sẽ đưc giải thích ở đăy. Đê chúng đăc thiền (jhāna), các bạn phải thực hành nghiêm túc và cố gắng vượt qua những chướng ngại. Sau khi các chướng ngại đă đưc vượt qua, các bạn đưc cho là đăc đưc cậ định. Rồi các bạn tiếp tục hành thiền tâm từ và các bạn sẽ chứng đăc thiền (jhāna).

Học viên: Thậm chí nếu chúng ta tu tập hướng đến người đă quá vãng?

Giảng sư: Ồ, không. Các bạn không thể chứng đăc thiền (jhāna) (ND: trong trường hợp đđ), nhưng các bạn có thể gửi những ý nghĩ tốt đẹp đến những người đđ.

“Trước hết, nó nên đưc tu tập hướng về bản thân và cần phải đưc thực hành lặp đi lặp lại như sau.”<sup>1</sup> Khi chúng ta thực hành tâm từ, chúng ta bắt đầu với chính mình. Rồi có những vấn đăp về việc thực hành với chính mình để thắ định xem nó có theo đúng với những giáo lý trong những tập sách khác không. Đđ là vì trong Chánh Văn không có nói rằng, trước hết, các bạn nên thực hành tâm từ hướng đến chính mình, rồi mới thực hành hướng đến những người khác. Điều này không đưc trình bày rõ ràng minh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trước tiên, tâm từ nên đưc trải đến chính bản thân hành giả, lặp đi lặp lại như sau” trong đoạn văn số 8.

bach như vậy. Do đó, nó dường như là mâu thuẫn với những Chánh Văn. Nhưng tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) ở đây nói rằng nó không có mâu thuẫn. Đó là vì trong Chánh Văn đề cập đến sự an trú. Trong các Chánh Văn Pāli, khi câu kinh nói rằng: “Vị tu sĩ thâm nhập hoặc làm tràn khắp một phương với tâm mình đầy lòng từ”<sup>1</sup> và vân vân, điều đó có ý muốn nói đến an trú thiền (jhāna).

“Nhưng loại [tu tập sơ khởi hướng về chính bản thân] này chỉ cho [việc dùng chính mình làm] một ví dụ.”<sup>2</sup> Thực hành hướng về bản thân là lấy bản thân làm ví dụ. “Tôi hạnh phúc. Giống như tôi muốn được hạnh phúc, và tôi sợ đau khổ, giống như tôi muốn sống và không muốn chết, những chúng sanh khác cũng như vậy.”<sup>3</sup> Do đó, cầu mong cho họ được hạnh phúc, sống lâu và vân vân. Để dùng chính mình làm ví dụ, chúng ta trước hết phải thực hành thiền tâm từ hướng về chính mình.

Thực hành thiền tâm từ hướng về chính mình sẽ không dẫn đến chúng đạt loại an trú thiền nào cả. “Vì thậm chí nếu hành giả thực hành thiền tâm từ cả trăm năm hoặc cả ngàn năm theo cách này... sự an trú vẫn sẽ không bao giờ sanh lên.”<sup>4</sup> Nhưng tốt nhất (vẫn) là bắt đầu với chính bản thân và rồi thực hành hướng về những chúng sanh khác.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một tỷ kheo tu tập biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ” trong đoạn văn số 9.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Còn sự tu tập sơ khởi này, trải tâm từ đến chính bản thân, là muốn nói chuyện lấy bản thân để làm ví dụ” trong đoạn văn số 10.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tôi được an lạc. Cũng như tôi muốn an lạc và sợ đau khổ, như tôi muốn sống, không muốn chết, thì các chúng sinh khác cũng vậy” trong đoạn văn số 10.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì dù có tu tập tâm từ cho đến một trăm năm hay một ngàn năm theo kiểu... thì cũng không bao giờ đắc định” trong đoạn văn số 10.

Trong đoạn văn 10: “Vì thậm chí nếu hành giả thực hành thiền tâm từ cả trăm năm hoặc cả ngàn năm theo cách này ‘Tôi hạnh phúc’.”<sup>1</sup> Thật ra, không phải là ‘tôi hạnh phúc’ mà phải là ‘nguyện cho tôi được hạnh phúc’. Khi các bạn thực hành thiền tâm từ hướng về chính mình, các bạn nói với chính mình rằng: “Nguyện cho tôi được hạnh phúc”. Các bạn lặp lại điều đó trong tâm của mình: “Nguyện cho tôi được hạnh phúc. Nguyện cho tôi được hạnh phúc.” Sự nhầm lẫn trong việc chuyển ngữ là vì trong Pāli “Ahaṃ avero homi” có nghĩa cả hai: “Tôi hạnh phúc” và “Nguyện cho tôi được hạnh phúc.” Nhưng ở đây, nó có nghĩa là “Nguyện cho tôi được hạnh phúc”. Khi các bạn thực hành thiền tâm từ hướng về chính mình, các bạn không đọc rằng: “Tôi hạnh phúc. Tôi hạnh phúc,” mà các bạn phải đọc rằng: “Nguyện cho tôi được hạnh phúc.” Như vậy, ở đây hành giả lấy mình làm ví dụ.

“Ta đã viếng thăm mọi nơi với tâm của mình

Và chẳng tìm thấy ai là thân thương hơn chính mình  
cả;

Bản thân mình thì giống như mọi người thân yêu  
khác;

Người thương yêu chính mình không nên hãm hại  
người khác.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTH-TH dịch là: “Vì dù có tu tập tâm từ cho đến một trăm năm hoặc một ngàn năm theo kiểu ‘Tôi được an lạc hạnh phúc’...” trong đoạn văn số 10.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm ta đi cùng khắp; tất cả mọi phương trời; cũng không tìm thấy được; ai thân hơn tự ngã; tự ngã đối mọi người; quá thân ái như vậy; Vậy ai yêu tự ngã; chớ hại tự ngã người” trong đoạn văn số 10.



Khi các bạn nhìn tất cả chúng sanh, không có ai là thân thương hơn chính mình. Đối với những người khác, họ cũng thấy như vậy. Nếu các bạn thương yêu chính mình, thì các bạn không hãm hại những người khác. Như vậy, hành giả làm ngập tràn bản thân với tâm từ.

“Sau đó, để tiếp tục một cách dễ dàng, hành giả nên thu nhặt lại hay gọi nhớ lại những quà tặng, những từ ngữ êm dịu, vân vân, như sự yêu thương và quý mến, những đức hạnh, đa văn, vân vân, [tức là những điều] làm gọi lên sự tôn trọng và kính ngưỡng nơi vị thầy hoặc vị đồng hạng, hoặc vị giáo thọ hoặc vị đồng hạng, và tu tập tâm từ hướng về vị đó theo cách bắt đầu với: ‘Nguyện cho vị hiền thiện này được hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ đau.’”<sup>1</sup> Sau khi thực hành hướng về bản thân, chúng ta thực hành hướng về một người cụ thể. Vì tài liệu này được viết cho các tu sĩ, nên nó khuyên rằng thiên tâm từ nên được thực hành hướng về vị thầy hay vị giáo thọ. Hoặc nó nên được thực hành hướng về người mà giống như vị thầy hoặc vị giáo thọ.

Khi tôi thực hành thiên, chuỗi những lời nguyện của tôi là: “Nguyện cho tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui; nguyện cho thầy tổ của tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Sau đó, tôi mới nói: “Nguyện cho cha mẹ của tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Đó là vì đối với các tu sĩ, đối với những người xuất gia, thầy là quan trọng hơn cha mẹ. Cha mẹ để phía sau. Thầy là như cha mẹ đối với các tu sĩ. Chúng tôi đặt thầy trước cha mẹ. Nhưng các

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kế tiếp, để tiến hành sự tu tập một cách dễ dàng, hành giả có thể tưởng đến những món quà, những lời từ tế v.v... dễ mến, dễ yêu, những đức hạnh, đa văn khả kính, khả phục nơi một vị giáo thọ sư hay đồng giáo thọ sư, một vị y chỉ sư hay đồng y chỉ sư. Trái tâm từ đến vị ấy theo cách khởi đầu là: ‘Mong rằng con người hiền thiện ấy được hạnh phúc an vui, thoát mọi khổ ách’ trong đoạn văn số 11.

cư sĩ tại gia thì có thể thực hành hướng đến cha mẹ trước rồi đến thầy tổ sau.

“Nhưng nếu vị tỳ-khuru (bhikkhu) không muốn dừng và thỏa mãn với chỉ chừng đó và muốn vượt thoát các rào cản, thì vị đó nên sau đó tu tập tâm từ hướng đến một bạn hữu vô cùng thân thiết.”<sup>1</sup> Sau khi thực hành hướng đến một vị thầy khả kính, hành giả nên thực hành hướng đến một người bạn vô cùng thân thiết.

“Rồi hướng đến một người trung lập, tức là người không thương không ghét, như là một người bạn vô cùng thân thiết”<sup>2</sup> – ‘như là một người bạn vô cùng thân thiết’ là không đúng. Ngài Nāṇamoli hiểu nhầm một vài từ ở đây. Ý nghĩa ở đây là sau người bạn vô cùng thân thiết, hành giả thực hành hướng về người trung lập, tức là người không thương không ghét. Rồi sau người không thương không ghét, hành giả thực hành hướng về người thù nghịch. Như vậy, trước hết, các bạn thực hành hướng về một người bạn vô cùng thân thương. Khi các bạn thực hành như vậy một thời gian, các bạn quen thuộc với sự tu tập. Rồi các bạn chuyển qua một người trung lập, tức là không thương không ghét. Rồi sau khi thực hành hướng về người không thương không ghét, các bạn chuyển sang một người thù địch nếu các bạn có biết một người như vậy.

“Và trong khi tu tập như vậy, hành giả nên làm cho tâm mình nhu nhuyễn và dễ bảo trong từng giai đoạn trước

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu vị tỳ kheo ấy không chỉ bằng lòng với bấy nhiêu, mà muốn phá vỡ những hàng rào, thì kế đó vị ấy nên trải tâm từ đến một người bạn rất yêu mến” trong đoạn văn số 12.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi đến một người đừng dung xem như người rất yêu mến” trong đoạn văn số 12.

khi bước qua giai đoạn tiếp theo.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là không thực hiện như chúng ta làm hằng ngày. Chúng ta nói: “Nguyện cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui; nguyện cho các bạn của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui; nguyện cho những người không thương không ghét được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui; nguyện cho những người không thân thiết (tức là những người thù nghịch) được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Chúng ta đang thực hành như vậy trong một lần ngồi thiền. Nhưng thật ra, điều chúng ta nên làm là thực hành hướng đến người vô cùng thân thương trong vài ngày. Rồi chúng ta nên thực hành trong vài ngày hướng đến người không thương không ghét và rồi hướng đến người thù địch.

Học viên: Trong đoạn văn 12 có nói: “rồi hướng đến một người trung lập, tức là một người không thương không ghét, như là một người bạn vô cùng thân thiết”...

Giảng sư: Không, điều đó không đúng.

Học viên: Vậy yếu tố phải bỏ đi sao ạ?

Giảng sư: “Như là một người bạn vô cùng thân thiết” – chi tiết đó phải gạch bỏ đi. Và thêm nữa “rồi hướng đến một người thù địch như là không thương không ghét”<sup>2</sup> – “như là trung lập” cũng nên gạch bỏ luôn.

Nếu các bạn không có kẻ thù nghịch, thì các bạn không cần phải thực hành bước này. “Nhưng nếu hành giả không có kẻ thù nghịch, hoặc hành giả là hạng người vĩ đại không xem ai là kẻ thù cả cho dầu khi người đó có hại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và trong khi làm như vậy, hành giả cần khiến cho tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng ở mỗi trường hợp trước khi qua trường hợp kế tiếp” trong đoạn văn số 12.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “rồi đến một kẻ thù xem như không hận thù” trong đoạn văn 12.

mình, thì hành giả không cần thiết thực hành bước này: ‘Bây giờ tâm từ của tôi đã trở nên nhu nhuyễn hướng về người không thương không ghét, tôi sẽ thực hành hướng về kẻ thù nghịch’.<sup>1</sup> Đó là vì vị này không có người thù địch. Và do đó, vị này không cần thiết phải tìm kiếm ra người như vậy để thực hành như thế này.

Đối với việc thực hành hướng về kẻ thù địch, chúng ta có một vài vấn đề ở đây. “Nếu oán hận sanh lên trong bản thân khi hành giả hướng tâm về kẻ thù địch vì hành giả nhớ lại những hành động sai trái người đó đã làm, hành giả nên loại bỏ oán hận bằng cách nhập vào thiền (jhāna) tâm từ nhiều lần hướng về bất kỳ người nào trong số những người đã nhắc đến trước đó (ND: tức là người thầy và vân vân) và rồi, sau khi xuất khỏi thiền mỗi lần, hành giả rải tâm từ hướng về người đó (ND: tức là kẻ thù địch).”<sup>2</sup> Đây là những cách dứt bỏ oán hận. Nhưng phương thức đầu tiên này hơi lạ. Các bạn có thấy nó lạ lạ không? Chúng ta chưa biết cách thực hành thiền tâm từ. Chúng ta sẽ thực hành thiền tâm từ. Ngài (ND: ngài Buddhaghosa) lại hướng dẫn chúng ta nên nhập vào thiền (jhāna) để dứt bỏ oán hận. Chúng ta thậm chí chưa thực hành thiền tâm từ gì cả. Ở đây, tác giả đang nói rằng các bạn nên nhập vào thiền (jhāna) để từ bỏ oán hận. Tôi không rõ lý do tại sao điều

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu hành giả không có kẻ thù, hoặc nếu hành giả thuộc hàng người vĩ đại không xem người nào là kẻ thù dù cho người đó có hại mình, thì vị ấy không nên để tâm đến chuyện trải tâm từ đến một kẻ thù và nghĩ: ‘Bây giờ từ tâm của ta đã trở nên dễ dàng đối với một người dưng dưng. Ta nên trải tâm từ ấy đến một kẻ thù’ trong đoạn văn số 13.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu hận tâm khởi lên nơi hành giả khi áp dụng tu tập trải tâm từ đến một người thù vì nghĩ lại những vố ác độc người ấy đã chơi, thì hành giả nên xua đuổi cơn hận bằng cách liên tục nhập thiền quán từ tâm đối với bất cứ người nào được kể ở trước, và sau mỗi lần xuất khỏi thiền này, lại hướng tâm từ đến người ấy” trong đoạn văn số 14.

này lại được đặt ở phần đầu. Lẽ ra nó nên được đặt vào phía cuối. Đó là phương thức thứ nhất.

“Nhưng nếu nó (ND: tức là sự oán hận) không mất đi bất chấp sự nỗ lực của hành giả, thì:

Hãy suy tưởng về cái cưa

Với những hình ảnh tương tự như vậy

Và cố gắng, nỗ lực không ngừng,

Để thả bỏ sự oán hận lại phía sau.”<sup>1</sup>

Điều này có nghĩa là suy tưởng về ví dụ cái cưa và những giáo lý khác, các giáo lý trong các bài kinh (sutta). “Hành giả nên giáo huấn mình như sau: ‘Này, người – người đang tức giận kia, chẳng phải Đức Phật đã dạy rằng: “Này các tỳ-khưu, thậm chí nếu những kẻ cướp dùng cưa có hai tay cầm cắt rời chân tay của một người, nhưng nếu người đó giữ hận thù trong tim vì chuyện này, thì người đó không phải là người thực hành lời giảng dạy của ta”.’”<sup>2</sup>

Tôi (ND: ngài Sīlānanda) luôn chỉ ra lời dạy này. Tôi nghĩ khi Chúa Jesus nói: “[Khi một bên má của con bị tát,] con nên chìa má kia [cho người ta tát luôn]”, ngài đã lặp lại lời khuyên này. Ngài có lẽ đã học những giáo lý này ở Ấn Độ. Vài người tin rằng ngài đã đi sang Ấn Độ và học với những tu sĩ người Ấn tại đó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu mỗi hận vẫn âm ỉ trong tâm mặc dù bao nhiêu nỗ lực của hành giả, thì ‘Hãy nhớ đến cái cưa; Với những hình ảnh tương tự; Và cứ nỗ lực, nỗ lực nhiều lần; Để bỏ lại hận thù sau xa thật xa” trong đoạn văn số 15.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả nên tự khuyến cáo như sau: ‘Này kẻ đang nổi sân kia, há Đức Thế Tôn đã không dạy rằng: Này tỳ kheo, dù cho những kẻ cướp có tàn bạo cắt đứt hết tay chân mình bằng một cái cưa hai cán, người nào vì kẻ ấy mà trong lòng nổi lên sân hận thì đó không phải người thực hành giáo lý của ta’” trong đoạn văn số 15.

Rồi những phương thức khác:

“Sân hận ngược lại với người sân hận

Thì còn tệ hại hơn là nổi sân trước;

Đừng đối trả người sân hận bằng lòng sân

Và thắng trận chiến khó thắng.”<sup>1</sup>

Tôi rất thích lời dạy này.

“Người mà biết sự giận dữ của người khác

Và tỉnh giác duy trì sự an lạc của mình

Thì nâng đỡ hạnh phúc của cả hai

Của chính mình và rồi của người khác nữa.”<sup>2</sup>

“Sân hận ngược lại với người sân hận thì còn tệ hại hơn là nổi sân trước. Đừng đối trả người sân hận bằng lòng sân và thắng trận chiến khó thắng.” Nếu một ai đó sân hận với các bạn nhưng các bạn không tức giận, thì các bạn hãy xem như mình đã chiến thắng được trận chiến khó thắng.

Rồi có những bài kinh (sutta) khác nữa. “Này các tỳ-khưu, có bảy pháp xảy ra cho người sân hận, mà khiến cho kẻ thù địch của người đó hài lòng và mang lại ích lợi cho kẻ thù địch của người đó, bất kỳ người đó là nam hay nữ.”<sup>3</sup> Tôi hy vọng các bạn đã đọc tất cả những chi tiết này. Có một vài điều mà kẻ thù của các bạn muốn các bạn như vậy hoặc không là như vậy. Tại sao lại để cho họ có được sự

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lấy sân để báo sân; Tệ hơn nổi sân trước; Đừng đem sân báo sân; Thắng trận chiến khó thắng” trong đoạn văn số 15.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ai biết kẻ khác sân; Vẫn giữ tâm bình an; Vị ấy làm lợi ích; Cho người và bản thân” trong đoạn văn số 15.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “có bảy pháp xảy đến cho một người, khiến cho kẻ thù của nó thỏa mãn, lợi lạc” trong đoạn văn số 15.

thỏa mãn, hài lòng bằng việc sân hận (của mình)? Đó là nội dung cốt yếu của bài kinh (sutta) này.

“Nhu một khúc gỗ từ hỏa đài, đã bị đốt cháy ở hai đầu và bị lồi ở đoạn giữa, không còn dùng được cho cả việc trong làng cũng như trong rừng, ta nói người như vậy là giống vậy.”<sup>1</sup> Một người sân hận, tức giận thì giống như khúc gỗ được sử dụng trong việc thiêu xác chết. Nó không thể được sử dụng trong việc xây dựng hoặc trồng rừng ở cả trong làng cũng như trong rừng.

“Nếu các bạn tức giận bây giờ, các bạn sẽ là người không thực hành hoặc xiển dương giáo pháp của Đức Phật; bằng cách sân hận ngược lại với người sân hận, các bạn sẽ còn tệ hơn người sân hận đó và sẽ không thắng được trận chiến khó thắng; các bạn sẽ tự hại mình, làm những điều mà có lợi ích cho kẻ thù của mình; và các bạn sẽ là khúc gỗ trong đài hỏa táng.”<sup>2</sup> Đó là phương thức thứ hai để loại bỏ sự oán hận. Đây là cách suy tưởng về những lời dạy của Đức Phật có liên quan đến sự oán hận.

Rồi chúng ta có phương thức thứ ba. “Nếu sự oán hận của hành giả giảm thiểu khi hành giả nỗ lực và tinh cần theo cách này, thì điều đó là tốt. Nếu không, thì hành giả nên loại bỏ sự khó chịu bức dọc bằng cách hồi nhớ lại trạng thái được kiềm chế và được thanh lọc nào đó trong người đó, tức là đặc tính (tốt) của người đó làm gợi sự tin cậy và

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhu một khúc gỗ từ giàn hỏa, bị cháy cả hai đầu và hỏng chằng giữa, không làm củi với nó được ở trong làng cũng như trong rừng. Ta nói rằng kẻ kia cũng như vậy” trong đoạn văn số 15.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ nếu người sân hận là người không thực hành lời Phật dạy. Đem sân báo sân, người sẽ còn tệ hơn người nổi sân trước và người sẽ không thắng được trận chiến khó thắng; người sẽ tự làm cho người những điều có lợi cho kẻ thù, và người sẽ giống như một khúc gỗ trên giàn hỏa!” trong đoạn văn số 15.

tín nhiệm khi suy nghĩ về nó.”<sup>1</sup> Khi các bạn tức giận về một ai đó, hãy cố gắng nhìn thấy những tính cách tốt đẹp của người đó. Ở đây, lời khuyên là hãy nhớ về ‘trạng thái được kiềm chế và được thanh lọc nào đó trong người đó’. Điều đó có nghĩa là nhớ về những tính cách tốt đẹp của người đó. Khi gọi nhớ về chúng, sự oán hận của các bạn có thể biến mất.

Rồi lời khuyên được trình bày ở đây là có những người có thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp trong sạch và được chế ngự. Các bạn hãy cố gắng tìm bất cứ điều gì tốt đẹp trong người đó. Nó có thể là thân nghiệp, ngữ nghiệp hoặc ý nghiệp của người đó. Hãy cố gắng nhìn thấy được bất kỳ điều gì tốt đẹp trong người đó. Hãy cố gắng loại bỏ đi sự oán hận.

“Nhưng cũng có thể có một người mà trong ông ta, thậm chí không có loại nào cả trong ba nghiệp được chế ngự.”<sup>2</sup> Vậy còn người mà không có sự trong sạch nào hết thì sao? Điều được ghi nhận là vài người có thể tốt trong hành động, nhưng không tốt trong lời nói. Hoặc có thể có người biết chế ngự trong lời nói, nhưng không biết chế ngự trong hành động. Nhưng nếu một người không có thậm chí một trong ba nghiệp tốt này thì sao? “Thì hành giả nên phát triển tâm bi mẫn hướng đến người đó như sau.”<sup>3</sup> Ở đây, thay vì tu tập tâm từ (mettā), các bạn tu tập tâm bi (karuṇā) hướng đến người đó. “Mặc dầu người đó đang sinh sống

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu sân hận lắng dịu khi hành giả nỗ lực như trên thì tốt. Nếu không, hành giả nên xóa bỏ mọi tức giận kia bằng cách nhớ lại vài ưu điểm nơi người kia, những điều gọi niềm tin khi được nhớ đến” trong đoạn văn số 16.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng cũng có thể có người không chế ngự gì ráo về cả ba thứ” trong đoạn văn số 20.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ấy nên khởi lòng từ mẫn đối với họ như sau” trong đoạn văn số 20.



trong cõi nhân loại, nhưng sau một thời gian cố định, người đó sẽ tái sanh vào [một trong] những đại địa ngục hoặc mười sáu địa ngục khủng khiếp. Như vậy, sự khó chịu cũng giảm thiểu thông qua tâm bi.”<sup>1</sup>

Còn đối với người có cả ba nghiệp được chế ngự thì sao? “Thì hành giả có thể gọi nhớ lại bất kỳ loại nghiệp nào của người đó mà hành giả thấy thích; như vậy, việc tu tập tâm từ hướng về người như vậy thì rất dễ.”<sup>2</sup>

“Và để làm cho ý nghĩa của vấn đề này được rõ ràng, bài kinh (sutta) sau trong Sách Năm Chi nên được trích dẫn một cách đầy đủ.”<sup>3</sup> Như vậy, tác giả muốn chúng ta đọc hết bài kinh (sutta) đó. Bài kinh đó ở trong Tăng Chi Kinh Bộ, Chương Năm Pháp, Phẩm Hiềm Hận, Trừ Khử Hiềm Hận.

Phương thức thứ tư là tự giáo huấn mình như sau:

“Giả sử kẻ thù địch đã làm tổn thương

Nhà người trong khả năng hoặc trong lãnh vực của nó,

Tại sao nhà người lại cố gắng làm tổn thương

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: Mặc dù bây giờ vị ấy đang lang thang trong thế giới loài người, tuy nhiên sau một chuỗi ngày anh ta sẽ thấy mình ở một trong tám đại địa ngục và mười sáu địa ngục khủng khiếp. Vì sự tức giận cũng hạ xuống do lòng từ mẫn” trong đoạn văn số 20.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại còn trong một người khác nữa, thì có thể ba thân, ngữ, ý hành đều được điều phục. Khi ấy hành giả có thể nhớ lại bất cứ loại nào trong người ấy, loại hành mà mình thích, vì tâm từ trải đến một người như vậy rất dễ dàng” trong đoạn văn số 20.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và để làm rõ ý nghĩa trên, đoạn sau đây từ kinh Anguttara Nikāya, chương Năm pháp, cần được trích dẫn đầy đủ” trong đoạn văn số 21.

Tâm của mình? – Cái đó không phải là lãnh vực của nó.”<sup>1</sup>

‘Lãnh vực của nó’ là cái gì? ‘Lãnh vực của nó’ có nghĩa là thân xác của các bạn. Người đó làm cho các bạn đau khổ về mặt thân xác. “Tại sao nhà người lại cố gắng làm tổn thương tâm của mình?” Khi các bạn giận dữ, tâm của các bạn cũng bị tổn thương. Do đó, tại sao các bạn làm điều đó?

Học viên: Như vậy, kẻ thù có thể làm tổn thương thân xác của chúng ta, nhưng việc làm tổn thương tâm trí của chúng ta là do chúng ta làm.

Giảng sư: Đúng vậy.

“Trong nước mắt, nhà người đã từ bỏ gia đình của mình.”<sup>2</sup> Như vậy là không đúng. “Nhà người đã từ bỏ gia đình của mình trong nước mắt.” Các bạn từ bỏ họ và họ than khóc khi các bạn rời bỏ ra đi. Chứ không phải các bạn từ bỏ ra đi trong nước mắt.

Học viên: Có lẽ là cả hai.

Giảng sư: Không phải như vậy. Vì các bạn đã suy nghĩ tận tường về điều đó và quyết định là từ bỏ họ ra đi. Cho nên, các bạn không cảm thấy hối tiếc hoặc đau khổ trong việc rời bỏ họ. Nhưng cha mẹ hoặc gia đình của các bạn có thể không muốn các bạn đi xuất gia. Cho nên, họ có thể than khóc. Do đó, ‘trong nước mắt’ là miêu tả gia đình của các bạn, chứ không phải miêu tả các bạn.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dù người bị kẻ thù làm hại; Với những điều nó có thể làm; Thì đừng nên tự hại tâm người; Vốn không thuộc quyền năng của nó” trong đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đã từ thân cắt ái xuất gia” trong đoạn văn số 22.

“Nhà người đã từ bỏ gia đình của mình trong nước mắt.

Họ cũng đã nhân hậu và giúp ích.

Do đó, tại sao nhà người lại không từ bỏ kẻ thù của mình,

Sự sân hận mà mang lại tổn hại cho nhà người?”<sup>1</sup>

Các bạn đã từ bỏ gia đình của mình, những người mà đã tử tế tốt đẹp đối với các bạn. Tại sao các bạn lại không từ bỏ kẻ thù của mình, sự sân hận mà mang lại tổn hại cho chính mình?

“Sự sân hận mà nhà người đang nắm giữ

Đang gặm nhấm tại tận gốc rễ

Của những đức hạnh mà nhà người đang trì giữ -

Có ai là người ngu dốt như nhà người không?

Một người khác làm những điều xấu xa,

Rồi nhà người giận dữ – Điều này ra làm sao?

Nhà người cũng muốn sao chép

Loại hành động xấu xa mà người đó thực hiện hay sao?

Giả sử một người khác, để chọc tức,

Khích động nhà người bằng hành động đáng ghét.

Tại sao lại để cho sân hận sanh lên,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đã từ thân cắt ái xuất gia; Sao không từ bỏ luôn sân hận? Sân tâm phá tận ngay gốc rễ; Mọi giới được người đã vun bồi” trong đoạn văn số 22.

Và hành động như người đó muốn nhà người thực hiện?

Nếu nhà người tức giận, rồi có lẽ

Nhà người làm cho người đó đau khổ, hoặc có lẽ không;

Mặc dầu sự tức giận đó mang lại sự khổ đau [cho người đó],

Nhưng nhà người thì lại đang bị hành hạ tại lúc này.”<sup>1</sup>

Điều đó có nghĩa là hiện tại các bạn đang tra tấn chính mình với sự sân hận, vốn là sự khổ đau.

“Nếu những kẻ thù địch bị sân hận che mờ

Bước trên con đường khổ đau,

Nhà người do việc tức giận cũng

Dự định theo gót chân [của họ] hay sao?

Nếu một kẻ thù làm đau khổ nhà người

Do vì sự giận dữ về nhà người,

Thì hãy rũ bỏ sự giận dữ, vì tại sao

Nhà người lại bị hành hạ một cách vô căn cứ?”<sup>2</sup>

Điều đó có nghĩa là sự giận dữ của các bạn được đặt trên một đối tượng không đúng. “Nếu một kẻ thù làm đau khổ nhà người do vì sự giận dữ về nhà người” – điều đó thật sự có nghĩa là vì các bạn có mặt ở đó, cho nên, người

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem đoạn dịch tương ứng trong TTD-TH ở đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem đoạn dịch tương ứng trong TTD-TH ở đoạn văn số 22.

đó có thể làm tổn thương các bạn. Như vậy, thật ra, các bạn là nguyên nhân của việc người đó đánh đập các bạn.

“Thì hãy rũ bỏ sự giận dữ, vì tại sao nhà người lại bị hành hạ một cách vô căn cứ?” ‘Vô căn cứ’ ở đây có nghĩa là các bạn phật lòng không đúng đối tượng. Các bạn phải nên giận dữ với chính mình hoặc cái gì đó tương tự như vậy, vì các bạn cũng là nguyên nhân của sự đau khổ này do người khác gây ra.

“Vì các pháp tồn tại chỉ trong một sát-na

Nhóm ngũ uẩn mà thực hiện

Hành động đáng ghét đó đã diệt đi, do đó, hiện tại,

Các bạn giận dữ với cái gì?”<sup>1</sup>

Ở đây đang áp dụng Định Luật Vô thường.

“Ông ta sẽ làm tổn thương ai, người lại đi làm tổn thương

Người mà không có mặt?

Sự có mặt của nhà người là nguyên nhân của việc bị tổn thương;

Tại sao nhà người lại giận dữ với ông ta?”<sup>2</sup>

Chính các bạn là nguyên nhân. Đây là cách giáo huấn bản thân bằng những sự suy nghiệm và suy quán.

Rồi phương thức tiếp theo, phương thức thứ năm là: “Hành giả nên suy nghiệm về sự thật rằng chính mình cũng như những người khác là chủ nhân của nghiệp (kamma)

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem đoạn dịch tương ứng trong TTD-TH ở đoạn văn số 22.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem đoạn dịch tương ứng trong TTD-TH ở đoạn văn số 22.

trương ứng.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là suy nghiệm về Quy Luật Nghiệp Báo (Kamma). “Chẳng phải chính nghiệp (kamma) này của nhà người vốn có sẵn là nguồn, là kẻ dẫn đầu, sẽ dẫn đưa nhà người đến việc tự hại mình sao? Vì nhà người là chủ nhân của những hành động của mình, là kẻ thừa tự của những hành động của mình”<sup>2</sup> và vân vân. Khi các bạn giận dữ, các bạn có những trạng thái bất thiện (akusala), trạng thái bất thiện (akusala) này sẽ đưa đến các quả xấu cho các bạn, vì chúng sanh là chủ nhân của nghiệp của họ.

“Và đây không phải là loại nghiệp dẫn đưa nhà người đến sự giác ngộ trọn vẹn, đến sự giác ngộ không được tuyên bố.”<sup>3</sup> ‘Sự giác ngộ không được tuyên bố’ ở đây là chỉ cho Đức Phật Độc Giác (Pacceka Buddha).

Học viên: Độc Giác (Pacceka)?

Giảng sư: Đúng vậy, trong tiếng Sanskrit, từ đó là ‘Pratyeka’. Các ngài một mặt giống như những vị Phật [Toàn Giác] và một mặt giống như những vị A-la-hán (Arahant) (ND: tức là những vị Thinh Văn Giác). Các ngài ở cấp bậc cao hơn những vị A-la-hán (Arahant), nhưng lại thấp hơn những vị Phật [Toàn Giác]. Vị Phật [Toàn Giác] được gọi là ‘Sammāsambuddha’. ‘Sammā’ có nghĩa là đúng, đúng đắn, chính đáng. ‘Sam’ có nghĩa là bằng tự mình. ‘Buddha’ có nghĩa là sự giác ngộ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hành giả tự nên xét đến sự kiện rằng mình và người đều là sở hữu chủ của nghiệp” trong đoạn văn số 23.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Há chẳng phải nghiệp sẵn này của người chỉ đưa đến hại cho người? Vì người là sở hữu chủ của nghiệp, kẻ thừa tự của nghiệp” trong đoạn văn số 23.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và đây không phải là loại nghiệp đưa người đến giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ chưa từng được tuyên bố” trong đoạn văn số 23.

Học viên: Làm sao chúng ta có thể tự giáo huấn mình? Dường như nếu chúng ta giận dữ với chính mình hoặc với ai đó, thì điều đó tạo ra những vấn đề. Dường như cần phải có một dạng điều khiển, chế ngự những gì chúng ta làm. Trong đây lại nói là chính hành giả giáo huấn mình.

Giảng sư: Những đoạn kệ được trình bày ở đây là cách các bạn giáo huấn chính mình. Điều đó có nghĩa là các bạn tự khuyên dạy, tự nhủ thầm với chính mình. Các bạn suy tưởng về ý nghĩa của những câu kệ này như: Tôi giận dữ với ông ta. Vì tôi có sân hận trong tâm, thật ra tôi đang hành hạ chính mình. Do đó, tại sao tôi lại giận dữ? Khuyến dạy, nhủ thầm với chính mình là sự tự giáo huấn muốn nói đến ở đây.

Như vậy, Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) – từ Pāli ‘Pacceka’ có nghĩa là riêng biệt, tức là những vị Phật riêng biệt. Các ngài trở thành Phật mà không cần sự giúp đỡ của ai khác. Đó là lý do tại sao các ngài được gọi là ‘Sambuddha’. Các ngài là những vị tự giác ngộ. Nhưng các ngài không được gọi là Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha) vì các ngài không vĩ đại bằng những vị Phật Chánh Đẳng Giác. Ở đây, Pacceka Buddha được dịch là ‘sự giác ngộ không được tuyên bố’. Có lẽ từ ‘không được tuyên bố’ được dùng vì các vị Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) thường không sống trong các làng mạc hoặc các thành thị. Các ngài là những vị muốn ẩn cư và sống trong núi Himalaya. Các ngài hiếm khi viếng thăm hoặc đi đến những nơi loài người sinh sống. Đó là lý do tại sao các ngài được gọi là ‘những vị Phật không được tuyên bố’.

Như vậy, sự sân hận này sẽ không mang lại sự giác ngộ trọn vẹn như một vị Phật [Toàn Giác], hoặc sự giác ngộ như một vị Phật Độc Giác (Pacceka Buddha), hoặc sự

giác ngộ như là một vị Thanh Văn Giác và vân vân. Các bạn tự khuyên nhủ, giáo huấn mình theo cách này.

Rồi khi các bạn suy nghiệm về chính mình, các bạn suy tưởng về người khác kia. Bây giờ ông ta đang giận dữ với tôi. Sự sân hận của ông ta sẽ không dẫn đưa ông ta đến sự giác ngộ như một vị Phật [Toàn Giác] và vân vân. Sự sân hận sẽ tạo nên những kết quả đau khổ cho ông ta. Bằng cách này, các bạn có thể loại bỏ được sự oán hận.

Tiếp theo, phương thức thứ sáu là suy nghiệm lại những đặc tính tốt đẹp của Đức Phật trong những kiếp sống quá khứ. Các bạn phải nghĩ về BỒ-tát (Bodhisatta). Trong những kiếp sống quá khứ của mình khi còn là BỒ-tát, Ngài đã làm rất nhiều việc cao thượng. Bằng cách quán tưởng về phẩm hạnh của Ngài, các bạn có thể từ bỏ được sự oán hận.

Một số câu chuyện Bốn Sanh (Jātaka) được nhắc đến ở đây. Trước hết là câu chuyện về Sīlavant<sup>1</sup>. Các bạn có sách Bốn Sanh ở đây không?

Học viên: Thưa có ạ!

Giảng sư: Các bạn có thể tìm thấy câu chuyện này trong tài liệu đó. “Khi các thân hữu của ngài đứng lên bảo vệ quốc gia rộng 300 lý của ngài đang bị chiếm giữ bởi một vị vua thù địch, người mà bị một vị quan thượng thư gian ác xúi giục (chính hoàng hậu của ngài đã gieo sự thù hận này vào tâm ông ta), ngài đã không cho phép họ dùng bất kỳ một vũ khí nào.”<sup>2</sup> Vị vua thù địch đó đã bắt được Ngài,

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Vua Đại Giới Đức (Tiền thân Mahāsīlavā) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi các thân hữu của Ngài đều đứng lên để phòng vệ vương quốc đang bị chiếm đoạt bởi vua thù nghịch, do sự xúi giục của một gian thần oán ghét Ngài (và sự oán ghét này là do chính hoàng hậu của vua gieo vào tâm ông ta) - khi ấy, Ngài không để cho họ nhắc lên một khí giới nào” trong đoạn văn số 28.



chôn Ngài đến cổ và bỏ Ngài lại trong nghĩa trang cùng với những vị quan thượng thư khác. Mặc dầu bị đối xử như vậy, Ngài vẫn không tức giận với vị vua đó. Với nhiều nỗ lực, Ngài đã thoát khỏi được hoàn cảnh đó và đã trở về lại lâu đài của mình. Rồi Ngài đã giảng hòa với vị vua kia. Đức Bồ-tát với tên gọi là Sīlavant (hoặc Sīlavā) đã thực hành hạnh kham nhẫn đối với vị vua kia, người mà đã cố sát hại Ngài. Theo cách này, các bạn cũng không nên có sân hận đối với những kẻ thù địch của mình.

Trong đoạn văn 28, câu chuyện thứ hai là về Khantivādin (hoặc Khantivādī)<sup>1</sup>. Bồ-tát (Bodhisatta) là một đạo sĩ lúc bấy giờ. Ngài đã thực hành hạnh kham nhẫn vào thời đó. Đức vua là một người rất tàn bạo vào thời đó. Đức vua đã gặp vị đạo sĩ và hỏi: “Ông là ai?” Vị đạo sĩ trả lời: “Tôi là một tu sĩ.” Rồi đức vua hỏi: “Ông đang thực hành cái gì?” Vị đạo sĩ trả lời: “Tôi thực hành và truyền bá hạnh kham nhẫn.” “Nhà vua đã cho đánh đập Ngài bằng những cây roi có gai và rồi cắt tay và chân của Ngài, nhưng Ngài không có một chút tức giận nào.”<sup>2</sup> Mặc dầu tay và chân của Ngài bị cắt đứt, Ngài không hề oán hận gì nhà vua cả.

Khi nhà vua đi khỏi, vị đại tướng đã đến và yêu cầu Ngài nên tức giận với nhà vua. “Hãy thù ghét nhà vua. Xin ngài hãy thù ghét nhà vua, để nhà vua sẽ không phải đón nhận những hậu quả đau khổ.” Vị đạo sĩ trả lời rằng: “Những người như tôi không thù ghét. Những người như tôi không tức giận.” Đó là những gì Ngài đã trả lời.

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Đạo Lý Kham Nhẫn (Tiền thân Khantivādī) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 3.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vua sai đánh đòn Ngài bằng những cây có gai và chặt hết tay chân Ngài, Ngài vẫn không có một niệm sân nào khởi lên” trong đoạn văn số 28.

Câu chuyện tiếp theo là về Cūḷa-Dhammapāla<sup>1</sup>. Bò-tát (Bodhisatta) là một cậu bé trong câu chuyện này. Ngài bị chính cha mình giết chết.

Chuyện Bồn Sanh (Jātaka) tiếp theo là về một con voi<sup>2</sup>. Bò-tát (Bodhisatta) sanh làm voi vào lúc đó.

“Con voi, khi bị cây roi to đánh,

Với tâm không có sân hận đã nói với người thợ săn:

‘Mục đích của ông là gì? Lý do tại sao

Ông lại giết tôi như vậy? Cái gì có thể là mục đích của ông?’”<sup>3</sup>

Thật ra, con voi đã nói như sau: “Đây đã là mệnh lệnh của ai? Đây là mệnh lệnh của ai?”, chứ không phải “Cái gì có thể là mục đích của ông?” Con voi đã hỏi ai đã ra lệnh giết nó.

Người thợ săn bị hoàng hậu ra lệnh giết chết con voi vì con voi có một cái ngà. Điều được ghi nhận là cái ngà phát ra sáu tia màu sắc. Đó là lý do tại sao con voi được gọi là ‘Chaddanta’. ‘Cha’ có nghĩa là sáu. ‘Danta’ có nghĩa là cái ngà. ‘Chaddanta’ không có nghĩa là sáu cái ngà mà có nghĩa là những cái ngà có sáu màu. Mặc dầu con voi có thể dễ dàng giết chết người thợ săn, nhưng nó đã không làm như vậy. Con voi đã thực hành tính kham nhẫn.

Câu chuyện Bồn Sanh (Jātaka) tiếp theo là về một con khỉ thông minh<sup>1</sup>. Bò-tát (Bodhisatta) đã sanh làm một con

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Tiểu Vương Tử Hộ Pháp (Tiền thân Cūḷadhammapāla) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 3.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Tượng Vương Ở Hồ Chaddanta (Tiền thân Chaddanta) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Voi bị trúng gậy; Liên hỏi thợ săn; Tâm không sân hận! Có gì giết thân?” trong đoạn văn số 30.

khỉ thông minh vào thời đó. Con khỉ thông minh đã cứu một người đàn ông khỏi một hố đá sâu. Người đàn ông đó đã không thể tự mình thoát được từ hố đá sâu đó. Cho nên, con khỉ đã cứu ông. Sau khi cứu được người đó, con khỉ cảm thấy mệt. Cho nên, con khỉ đã nói với người đó rằng: “Hãy để tôi nghỉ một chút bằng cách gác đầu lên đùi của ông.” Trong khi con khỉ đang nghỉ, người đàn ông đã nghĩ rằng:

“Bây giờ, đây là thực phẩm dành cho loài người

Giống như những thú rừng khác

Vậy, tại sao một người đói khát

Lại không giết con khỉ để ăn?

Ta sẽ du hành độc lập (Thật ra, nó có nghĩa là: Ta sẽ du hành no bụng)

Dùng thịt của con khỉ làm lương thực tiếp tế;

Như vậy, ta sẽ vượt qua nơi hoang dại này, và

Thịt này sẽ là lương thực của ta.”<sup>2</sup>

Rồi ông dùng một hòn đá đập đầu con khỉ, nhưng con khỉ đã không chết. Đầu của con khỉ bị nứt. Con khỉ leo lên cây và nói rằng: “Ông là một người vô ơn. Nhưng vì tôi là một Bồ-tát (Bodhisatta), tôi sẽ không làm hại ông. Tôi sẽ không giết ông. Tôi sẽ còn chỉ cho ông đường thoát khỏi khu rừng này.” Con khỉ đã nhảy từ cây này sang cây khác. Máu từ trên đầu của con khỉ rơi xuống đất. Đi theo những

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Khỉ Chúa (Tiền thân Mahākapi) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 5.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem phần dịch tương ứng trong TTD-TH ở đoạn văn số 31.

giọt máu, người đàn ông đó đã thoát ra được khu rừng hoang đó.

Chuyện Bốn Sinh (Jātaka) tiếp theo là về một long vương<sup>1</sup>. Bò-tát (Bodhisatta) sanh ra làm một long vương trong bài kinh (sutta) này. Ngài có năng lực (thần thông), nhưng ngài đã không dùng năng lực của mình để giết những người phá rối Ngài. Đó là câu chuyện về Bhūridatta.

Tiếp theo là một long vương khác<sup>2</sup>. Trong kiếp sống đó, Bò-tát tái sanh làm một long vương. Chuyện này cũng tương tự như trước.

Trong đoạn văn 34, Bò-tát (Bodhisatta) tái sanh làm long vương Saṅkhapāla<sup>3</sup>. Đây cũng là một long vương (nāga) khác. Như vậy, Bò-tát đã tái sanh làm rắn trong nhiều kiếp.

Có vài người cảm thấy khó chấp nhận ý tưởng rằng một người có thể chết tại đây và tái sanh làm rắn. Họ khó tin rằng một người có thể chết và tái sanh làm rắn vì họ suy nghĩ về thuyết tiến hóa. Đây không phải là sự tiến hóa. Nó chỉ là một người chết ở đây và tái sanh ở đó do nghiệp (kamma) của ông ta cho quả. Điều đó có thể xảy ra.

Một ngày nọ, tôi có đọc một cuốn sách nói về những kiếp sống quá khứ. Trong cuốn sách đó, tác giả nói rằng ông đã đưa những bệnh nhân của mình về lại những kiếp sống quá khứ. Ông đã hỏi một bệnh nhân rằng người đó đã thấy gì. Bệnh nhân đó đã nói trong một kiếp sống ông ta là

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Hạnh Cửa (Đức Bò-tát) Bhūridatta, Sự Toàn Hào Về Giới, Hạnh Tạng.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Hạnh Cửa Con Rồng Campeyya, Sự Toàn Hào Về Giới, Hạnh Tạng.

<sup>3</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Long Vương Saṅkhapāla (Tiền thân Saṅkhapāla) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 6.

một con chó. Như vậy, ông đã nhớ lại kiếp sống quá khứ của mình là một con chó một con sói. Điều đó được ghi lại trong cuốn sách đó.

Tại Miến Điện, có một tu sĩ nói rằng ngài đã từng là một con rắn. Trong kiếp sống làm rắn, con rắn đã ăn trứng. Một ngày, khi đang đi tìm trứng, một người đàn ông đã thấy con rắn và đã dùng một cây chĩa giết con rắn. Con rắn đã không chết ngay. Người đàn ông đó đã quăng con rắn vào một hố rác và để cho nó chết tại đó. Con rắn chết và tái sinh làm con của người đàn ông đó. Khi người con lớn lên, ông đã có thể nhớ lại kiếp sống quá khứ làm rắn. Ông nhớ lại được rằng con rắn đã phải chịu đau khổ như thế nào vì bị cây chĩa đâm trước khi chết. Ông rất kinh hoàng và sợ phải chịu đau khổ đến mức ông đã xuất gia làm tu sĩ, ước muốn sẽ không tái sinh làm rắn nữa.

Những chuyện như vậy có thể xảy ra. Các bạn có thể tìm thấy những người đã là súc vật trong những kiếp sống quá khứ. Một vài không muốn kể lại và một vài thì không nhớ gì cả. Có những người đã tái sinh làm thú vật và nhớ lại được những kiếp sống đó.

Có rất nhiều câu chuyện. Chuyện tiếp theo là về Mātuposaka<sup>1</sup>. Câu chuyện này là về một con voi. “Bây giờ, thật sự vô cùng không thích hợp và chẳng xứng đáng để nhà người làm sanh khởi lên những suy nghĩ oán hận, vì nhà người đang bắt chước hay sao chép Đức Phật (là bậc Đạo Sư).”<sup>2</sup> Thuật ngữ Pāli có nghĩa là các bạn đang hướng về Ngài như là bậc Đạo Sư. Các bạn đang xem Ngài là bậc

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Chuyện Voi Hiếu Dưỡng Mẹ (Tiền thân Mātuposaka) trong Chú Giải Chuyện Tiền Thân Đức Phật, Tập 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vây, thực không thích hợp, không xứng đáng với người nếu khởi lên những ý tưởng hiềm hận, vì người đang muốn được như đức Thế Tôn đạo sư” trong đoạn văn số 35.

Đạo Sư. Chứ không phải là ‘bất chước’ hoặc ‘sao chép’. Các bạn đang tuyên bố rằng Đức Phật là bậc Đạo Sư của mình. Do đó, chúng ta nên suy tưởng lại những đặc tính cao quý của Ngài trong quá khứ.

“Hành giả nên xem lại những bài kinh (sutta) có liên quan đến hiện tượng không có sự khởi đầu [của vòng luân hồi].”<sup>1</sup> Chúng sanh có đời sống trong quá khứ và họ cũng sẽ có đời sống trong tương lai. Chuỗi dài những kiếp sống này được gọi là ‘vòng luân hồi’. Không ai biết hoặc không ai có thể nói được vòng luân hồi này bắt đầu từ lúc nào. Đó là lý do tại sao vòng luân hồi được gọi là ‘không có sự khởi đầu’. Điểm đầu thì không có mặc dầu chúng ta biết là có điểm giữa. Chúng ta đang ở điểm giữa của vòng luân hồi này. Sẽ có nhiều kiếp sống trong tương lai và đã có hàng triệu kiếp sống trong quá khứ. Chúng ta không biết điểm khởi đầu của vòng luân hồi, hay nói cách khác, điểm đầu của vòng luân hồi không thể được biết đến.

Trong vòng luân hồi không có khởi điểm này, người mà các bạn đang sân hận với thì đã từng là cha, là mẹ, là anh, là chị của các bạn, vân vân. Cho nên, Đức Phật đã nói, thật khó để tìm trong vòng luân hồi (saṃsāra) này một ai mà đã chưa từng làm cha, làm mẹ của mình, vân vân. Do đó, người mà các bạn đang giận dữ với có thể đã là cha hoặc mẹ của các bạn trong quá khứ. Cho nên, giận dữ với người đó là không thích hợp. ND: Độc giả có thể tìm đọc thêm trong Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya), Tương Ưng Vô Thi (Anamatagga), Phẩm Thứ Hai, phần Mẹ, Cha, Anh, Chị, Con Trai và Con Gái.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị ấy nên đọc lại những kinh đề cập đến vòng sinh tử tiếp nối vô tận” trong đoạn văn số 36.

Phương thức tiếp theo là suy nghiệm về những lợi ích của tâm từ. Có mười một lợi ích đạt được từ sự tu tập tâm từ. Chúng sẽ được giải thích chi tiết vào phần cuối của chương. Cho nên, nếu các bạn giận dữ và không thực hành thiền tâm từ, các bạn sẽ không đạt được những lợi ích này.

Phương thức tiếp theo là phân tích thành các yếu tố. Các bạn phân tích người đó thành các yếu tố. “Bây giờ nhà người đã đi xuất gia, khi nhà người giận dữ với người đó, thì đó là cái gì mà nhà người giận dữ? Có phải nhà người giận dữ với tóc không? Hay với lông? Hay với móng? Hay với răng? Hay với da?”<sup>1</sup> và vân vân. Như vậy, các bạn tự hỏi chính mình là có phải các bạn giận dữ với tóc và vân vân. Đó là phân tích thành các yếu tố.

Tôi thường nói là hãy cắt người đó thành từng mảnh nhỏ. Nếu các bạn quen thuộc với giáo lý ngũ uẩn, các bạn có thể nói: “Có phải tôi giận dữ với sắc uẩn không, hay với thức uẩn, hay với hành uẩn?” và vân vân.

Phương thức cuối cùng là hãy thử cách trao tặng quà. Như vậy, khi các bạn giận dữ với ai đó, hãy trao tặng một món quà cho người đó. “Nó có thể là được hành giả tặng cho người khác hoặc là hành giả nhận từ người khác.”<sup>2</sup> Các bạn có thể nhận quà từ người đó hoặc các bạn có thể tặng quà cho người đó. Các bạn có thể tặng quà cho người đó. Đó là vì khi một người nhận quà, tâm [của người đó] trở nên mềm dịu ra. Như vậy, các bạn có thể từ bỏ được sự oán hận bằng cách đó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người, kẻ đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình kia, khi người tức giận kẻ kia, thì cái gì nơi kẻ ấy làm người tức giận? Người giận tóc? hay lông? hay móng ... hay nước tiêu?” trong đoạn văn số 38.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Món quà có thể hoặc là do hành giả tặng người kia, hay do hành giả nhận từ người kia” trong đoạn văn số 39.

Một câu chuyện được trình bày ở đây. “Nhu chuyện đã xảy ra cho một trưởng lão, người nhận được một cái bát tại tự viện Cittalappabata từ một vị tu sĩ sống bằng cách thọ thực trong bát. Vị tu sĩ này đã bị đuổi ra khỏi trú xứ ba lần bởi vị trưởng lão này, và khi tặng cái bát cho vị trưởng lão, vị tu sĩ đã nói: ‘Bạch ngài, cái bát này có trị giá tám ducat, được thân mẫu của con, vốn là một cư sĩ tại gia, dâng cúng, và nó được tiếp nhận một cách hợp pháp, xin hãy để cho người cư sĩ thiện lành đó nhận được phước báu’.”<sup>1</sup> Vị tu sĩ kia (tức là vị trưởng lão) có lẽ là một tu sĩ có oán hận hay bị phật lòng. Ông đã làm cho vị tu sĩ này từ bỏ trú xứ ba lần.

Các bạn biết là khi các bạn sống tại một tự viện, vốn là tài sản của Tăng chúng (Saṅgha), các bạn được cung cấp cho một trú xứ để ở. Nó có thể là một căn phòng nhỏ. Nhưng nếu một vị tu sĩ có hạ lạc cao hơn đến và không còn chỗ trống cho vị đó trú nữa, thì các bạn phải nhường chỗ ở của các bạn cho vị đó. Đó là vì vị đó cao hạ hơn các bạn.

Nhu vậy, vị trưởng lão trong câu chuyện đã đi đến tự viện đó và đã đẩy vị tu sĩ thấp hạ hơn ra khỏi trú xứ ba lần, tôi nghĩ là vì do ác tâm. Cho nên, vị tu sĩ thấp hạ đã dâng tặng cái bát cho vị trưởng lão và nói: “Cái bát này trị giá tám ducat, được tặng cho con bởi thân mẫu của con, vốn là một cư sĩ tại gia” và vân vân.

“Quà tặng để chế ngự kẻ không được chế ngự

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhu trưởng hợp xây đến cho vị trưởng lão nhận một cái bát từ nơi vị thượng tọa ăn đồ khát thực ở tu viện Cittapabbata, vị này đã ba lần khiến trưởng lão phải rời khỏi trú xứ, bây giờ tặng trưởng lão cái bát với những lời: ‘Bạch đại đức, cái bát này đáng giá tám đồng ducats, là do mẹ tôi cho tôi, bà là một tín nữ, và cái bát này kiếm được bằng phương tiện hợp pháp. Mong cho bà tín nữ ấy được phước đức’” trong đoạn văn số 39.



Quà tặng cho mọi thứ tốt đẹp.”<sup>1</sup>

Việc dâng tặng sẽ đạt được mọi thứ. Đó là điều muốn nói đến ở đây. Bằng cách dâng tặng, các bạn có thể làm được mọi thứ. Cái gì đó giống như vậy.

Chúng ta không nên áp dụng việc này một cách sai trái. Đặc biệt là tại những quốc gia ở châu Á, chúng ta hay nói: “Biếu tặng sẽ đạt được tất cả. Cho nên, hãy rút lót cho ông ta đi.” Một lần nọ, một cảnh sát bắt một chiếc xe dừng lại tại quốc gia này (ND: Hoa Kỳ). Người cháu đang cầm tay lái cùng với bà ngoại trong xe. Bà ngoại đã nói: “Hãy cho ông ta một ít tiền đi.” Người cháu đã nói: “Bà ơi, đây không phải là nước Miến Điện. Chúng ta không thể làm việc đó ở đây.”

Bây giờ chúng ta đến phần bẻ gãy những rào cản. “Khi sự phật lòng của hành giả đối với kẻ thù địch đó đã được làm dịu đi, hành giả cũng có thể hướng tâm mình với tâm từ về người đó, giống như là hướng về người thân thương”<sup>2</sup> và vân vân. Sau khi suy quán theo nhiều cách, thì các bạn sẽ có thể từ bỏ được sự oán hận. Rồi các bạn cũng thực hành hướng về ông ta cho đến khi những rào cản được bẻ gãy.

“Đặc tính của nó là thế này.”<sup>3</sup> Tôi nghĩ – chúng ta có thể nói ‘dấu hiện của nó’? Điều này có nghĩa là các bạn có thể phán đoán từ điều này rằng khi nào các rào cản bị bẻ gãy và khi nào chúng chưa được bẻ gãy. Thuật ngữ Pāli là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một món quà điều phục kẻ chưa điều phục; Một tặng phẩm có đủ thứ tốt lành” trong đoạn văn số 39.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hiềm hận đối với kẻ thù nghịch đã lắng xuống, hành giả có thể trải tâm từ đến người ấy nữa, cũng như đến một người thân” trong đoạn văn số 40.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tính chất của tính bình đẳng ấy như sau” trong đoạn văn số 41.

‘lakkhaṇa’. ‘Lakkhaṇa’ thường được dịch là đặc tính hay tướng trạng. Nhưng đôi lúc nó có thể được dịch một cách khác đi. Tôi nghĩ ở đây chúng ta nên dịch là ‘biểu hiện’ hoặc ‘dấu hiệu’ thì tốt hơn. ‘Biểu hiện của nó là thế này.’

Rồi có một câu chuyện về bốn người. Những kẻ trộm đến và đề nghị chọn một người hy sinh. Nếu các bạn có thể chọn một trong số bốn người kẻ cả chính bản thân các bạn, thì các bạn chưa hề gây được các rào cản. Chỉ khi nào các bạn không thể chọn được ai cả, thì lúc đó các rào cản mới được bề gãy. Nếu các bạn nói: “Hãy chọn và giết tôi đi. Đừng chọn ai khác” thì các bạn đã không công bằng. Các bạn muốn sự hủy diệt cho chính mình. Đó là thiên vị cho những người khác. Cho nên, các bạn đã không hề gây được những rào cản nếu các bạn nói như vậy. Các rào cản được bề gãy chỉ khi các bạn nói: “Đừng chọn ai cả.” Các bạn nhìn ba người còn lại cũng như chính mình. Các bạn không tìm được một ai để hy sinh cả. Chỉ khi đó, các rào cản mới được bề gãy. Điều đó có nghĩa là các bạn nhìn cả bốn người như nhau, không thiên vị. Khi các rào cản được bề gãy, các bạn được xem là đạt được ấn tướng và cận định. Ở đây, không có sự chứng đạt đặc biệt nào về cận định, mà chỉ là khi các rào cản được bề gãy, thì các bạn được xem là đã đạt được cận định. Sau khi có được cận định, các bạn thực hành tiếp cho đến khi các bạn đạt được thiền định (jhāna). “Lúc này, hành giả đã chứng đạt sơ thiền, đè nén được năm triền cái”<sup>1</sup> và vân vân.

Rồi chúng ta có Chánh Văn và Sớ Giải. Trong phần diễn giải các thuật ngữ và cách hành thiền, việc hành thiền tâm từ (mettā) được trình bày theo như phân hướng dẫn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở điểm này hành giả đã đắc sơ thiền, từ bỏ năm yếu tố” trong đoạn văn số 43.

trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Đó là 528 cách thực hành thiền tâm từ (mettā). Các bạn hãy nhìn vào bảng phát tay hôm nay. Đây là cách chúng ta thực hành tâm từ (mettā) theo 528 cách<sup>1</sup>. Nếu các bạn nhìn vào cột đầu tiên, các bạn thấy có mười hai loại người chúng ta rải tâm từ đến. Trong cột thứ hai, chúng ta có mười phương – bốn phương chính, bốn phương phụ và hai phương trên và dưới. Trong cột thứ ba, có bốn chế độ tâm từ: Nguyện cho họ thoát khỏi hận thù. Nguyện cho họ thoát khỏi ưu phiền. Nguyện cho họ thoát khỏi đau khổ. Nguyện cho họ sống an vui và hạnh phúc. Chúng ta thực hành hướng về mọi người theo bốn cách như vậy. Chúng ta có thể thực hành tâm từ (mettā) theo 528 cách như trong bảng nêu này.

Trong cột đầu tiên, năm yếu tố đầu tiên được gọi là ‘sự rải tâm không phân biệt’. Từ yếu tố thứ 6 đến yếu tố thứ 12 là có sự phân biệt. Khi chúng ta nói tất cả chúng sanh, ý của chúng ta là tất cả chúng sanh. ‘Tất cả những chúng sanh đang thở’ có nghĩa là tất cả chúng sanh. ‘Tất cả sinh vật’ có nghĩa là tất cả chúng sanh. ‘Tất cả thực thể’ có nghĩa là tất cả chúng sanh. ‘Tất cả cá nhân’ có nghĩa là tất cả chúng sanh. Năm loại đầu tiên có nghĩa là tất cả chúng sanh không phân biệt. Rồi, trong yếu tố thứ 6, chúng ta nói: ‘Nguyện cho tất cả nữ giới’, như vậy trong trường hợp này không có nam giới. Rồi chúng ta nói: ‘Nguyện cho tất cả nam giới’ và như vậy là không có nữ giới.

Khi chúng ta thực hành thiền tâm từ, chúng ta kết hợp ba cột này theo những cách khác nhau. Trước hết, chúng ta nói: “Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù,

---

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi không có bảng phát tay đó. Nhưng theo sự hiểu biết của chúng tôi: 528 cách = 12 phân loại chúng sanh x (1 cách không phân biệt phương hướng + 10 phương hướng) x 4 chế độ. Độc giả có thể xem Bảng Nêu 3 trong phần Phụ Lục cuối sách.

thoát khỏi ưu phiền, thoát khỏi đau khổ, và được sống hạnh phúc.” Rồi chúng ta nói: “Nguyện cho tất cả chúng sanh đang thử thoát khỏi hận thù, thoát khỏi ưu phiền, thoát khỏi đau khổ, và được sống hạnh phúc” và vân vân. Rồi chúng ta đến mục thứ 12: “Nguyện cho tất cả chúng sanh đang ở trong trạng thái mất mát thoát khỏi hận thù, thoát khỏi ưu phiền, thoát khỏi đau khổ, và được sống hạnh phúc.”

Tiếp theo, chúng ta kết hợp những điều này với phương hướng. Trong Pāli, các từ chỉ phương hướng được đặt phía trước, nhưng trong tiếng Việt thì lại đi sau. Cho nên, điều này hơi lạ một chút. Như vậy, các bạn niệm: “Nguyện cho tất cả chúng sanh trong hướng đông thoát khỏi hận thù, thoát khỏi ưu phiền, thoát khỏi đau khổ, và được sống hạnh phúc.” Nguyện cho tất cả chúng sanh đang thử, nguyện cho tất cả sinh vật, nguyện cho tất cả mọi người và vân vân trong hướng đông thoát khỏi hận thù và vân vân.

Theo cách này, các bạn thực hành theo 48 cách không phân biệt và 480 cách phân biệt. Như vậy, có tất cả 528 phương thức hành thiền tâm từ (mettā) theo cách này. Chúng ta đã thực hành như vậy một vài lần tại đây. Cần khoảng 45 đến 50 phút để thực hành tất cả 528 phương thức như vậy.

Trong đoạn văn 53, có đoạn giải thích về từ ‘satta’. Một chúng sanh được gọi là ‘satta’ vì “bất kỳ ham muốn nào đối với sắc, đã giữ (satta) nó lại, đã nắm chặt (visatta) nó lại, đó là lý do tại sao ‘một chúng sanh (satta)’ được gọi.”<sup>1</sup> Chúng sanh được gọi là ‘satta’ vì nó bị gắn dính vào đời sống của nó.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khát ái nào đối với nó, đã nắm giữ (satta) nó, tóm lấy nó (visatta), đó là lý do một hữu tình (satta) được gọi” trong đoạn văn số 53.

“Nhưng theo ngôn ngữ thông thường, từ này được dùng chung cho cả những ai đã không còn tham nữa, giống như từ thông dụng ‘quạt lá (tālavanta)’ được dùng cho cả những loại quạt tay [nói chung] thậm chí nếu được làm từ những mảnh tre rời.”<sup>1</sup> Một chúng sanh được gọi là ‘satta’. Tại sao lại được gọi là ‘satta’? Vì nó có sự dính mắc vào nhiều thứ. Vậy thì việc gọi một vị A-la-hán (Arahant) là ‘satta’ thì sao? Một vị A-la-hán (Arahant) cũng được gọi là một chúng sanh. Vị A-la-hán (Arahant) là người đã tẩy trừ tất cả các phiền não. Ngài hoàn toàn không còn dính mắc. Nhưng ngài vẫn được gọi là ‘satta’. Sớ Giải thích rằng: “Trong ngôn ngữ thông thường, từ này được dùng chung cho cả những ai đã không còn tham nữa.” Mặc dầu nghĩa đen của từ ‘satta’ có nghĩa là người có sự dính mắc, nhưng nó được dùng chung cho cả những chúng sanh có dính mắc cũng như chúng sanh không còn dính mắc.

Tác giả chỉ ra từ Pāli ‘tālavanta’ làm ví dụ. ‘Tālavanta’ có nghĩa là một cái quạt được làm bằng lá cọ. Từ này cũng được dùng để chỉ cho những loại quạt khác cho dầu chúng có được làm bằng lá cọ hay không. Hiện nay, những cây quạt được làm bằng giấy hoặc từ những mảnh tre rời, nhưng chúng vẫn được gọi là ‘tālavanta’ trong Pāli. Cũng theo cách đó, một người có dính mắc được gọi là ‘satta’ và một người không còn dính mắc cũng được gọi là ‘satta’.

Các bạn có thể cho tôi một vài ví dụ trong tiếng Anh không? Các bạn có biết ý nghĩa muốn nói ở đây là gì không? Có một phổ được gọi là 29 Palms (29 cây cọ) gần

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng trong ngôn ngữ thông thường, danh từ cũng dùng để gọi những người không tham, (lược)” trong đoạn văn số 53.

Palm Springs<sup>1</sup>. Hiện tại thì có thể là có nhiều hơn 29 cây cọ hoặc ít hơn 29 cây cọ, nhưng phổ đó vẫn được gọi là 29 Palms.

Tôi có tra cứu từ ‘pen’ (cây bút) trong từ điển. Nghĩa ban đầu của từ ‘pen’ là gì? Nó đến từ tiếng Pháp và tiếng La-tinh. Nghĩa ban đầu là lông chim. Như vậy, trước đó, các cây bút được làm bằng lông chim. Bây giờ, các cây bút không còn được làm bằng lông chim nữa, nhưng chúng ta vẫn gọi chúng là ‘pen’ (cây bút). Do đó, ở đây chỉ là cách sử dụng mà thôi.

Trong đoạn văn 54, có từ rất thú vị ‘puggala’. “‘Pum’ là từ chỉ cho địa ngục.”<sup>2</sup> Thật ra, nó là ‘put’. Trong Sanskrit, nó là ‘put’. “Họ rơi (galanti) vào [địa ngục], là ý nghĩa ở đây.”<sup>3</sup> Từ Pāli là ‘puggala’ và từ Sanskrit là ‘pudgala’.

Từ này khá thú vị vì nó phản ánh một niềm tin trong Ấn Độ giáo. Theo Ấn Độ giáo, các bạn sẽ đi địa ngục sau khi chết nếu các bạn không có con cháu nối dõi tông đường. Nếu các bạn sống không có con trai hoặc con gái, các bạn sẽ đi địa ngục. Đó là lý do tại sao các bà-la-môn luôn nói cho các tu sĩ biết rằng các tu sĩ sẽ đi địa ngục. Các tu sĩ không có gia đình, không có con cháu. Đó là tư tưởng của những bà-la-môn. Đó là lý do tại sao họ phải là những người có gia đình trong vài năm. Mặc dầu họ muốn làm tu sĩ, nhưng họ phải có gia đình và con cái trước trong vài năm. Rồi họ có thể rời bỏ gia đình. Cho nên, những ai không có con cái sẽ đi địa ngục. ‘Puggala’ có nghĩa là

<sup>1</sup> ND: Một thành phố ở California, Hoa Kỳ

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘pum’ là tên gọi địa ngục” trong đoạn văn số 54.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có nghĩa là chúng đọa (galanti) vào địa ngục” trong đoạn văn số 54.

những ai đi địa ngục, tức là những người như vậy. Nhưng sau này, ‘puggala’ được dùng để chỉ cho mọi chúng sanh.

Từ ‘con trai’ trong Pāli là ‘putta’ và trong Sanskrit là ‘putra’. ‘Tra’ có nghĩa là bảo vệ. ‘Putra’ có nghĩa là người bảo vệ các bạn khỏi địa ngục, vì khi các bạn có con trai, các bạn sẽ không đi địa ngục. Các bạn được bảo vệ khỏi [roi vào] địa ngục. Như vậy, đứa con trai là người bảo vệ các bạn khỏi phải đi địa ngục. Đứa con trai được gọi là ‘putra’.

Học viên: Từ này là giống như trong từ ‘Sāriputta’ phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Nhưng sau này, nó chỉ có nghĩa là con trai. Đây là một tín ngưỡng của Ấn Độ giáo, nhưng từ đó thì được dùng bởi cả những tín đồ Ấn Độ giáo và các Phật tử. Tôi nghĩ các bạn có thể tự đọc những phần còn lại. Các bạn hãy đọc trước đến hết phần Sơ thiên vô sắc, chuẩn bị cho tuần sau.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Tôi nghĩ là tôi đã hoàn thành phần tâm từ, nhưng tôi sẽ quay ngược lại một chút. Khi các bạn thực hành tâm từ, trước hết, các bạn cố gắng thấy được nguy hại trong sự giận dữ hay trong sự oán ghét, và các bạn cũng cố gắng thấy được những lợi ích trong sự kham nhẫn. Rồi các bạn thực hành tâm từ trước hết hướng đến chính mình, sau đó là hướng đến người thân thương, rồi đến người không thương không ghét, và cuối cùng là hướng đến kẻ thù. Khi các bạn có thể phá vỡ được những rào cản – có nghĩa là khi các bạn có sự bất thiên vị về bốn loại người này, thì các bạn được cho là đã phá vỡ được những rào cản. Với sự phá vỡ những rào cản, cận định sẽ xảy ra. Trong những loại thiền khác, chúng ta có thể nói: tại điểm này, các bạn có được học tướng hay thủ tướng và tại điểm kia, các bạn có được quang

tướng. Nhưng ở đây, không có học tướng và quang tướng riêng biệt. Không có tướng trạng đặc biệt nào cả. Khi các bạn phá vỡ được các rào cản, các bạn được cho là đã đạt được quang tướng. Tại lúc đó, các bạn cũng chứng đạt được cận định. Rồi các bạn trú trên những chúng sanh và trau dồi tu luyện thêm nữa để các bạn chứng đạt thiền định (jhāna). Với tâm từ (mettā), hành giả có thể đạt đến tam thiền trong phương pháp chia bốn và tứ thiền trong phương pháp chia năm.

Rồi chúng ta có Chánh Văn và Sớ Giải bắt đầu ở đoạn văn 44. Chánh Văn được trình bày ở đây là phần khuôn mẫu được tìm thấy trong nhiều bài kinh (sutta) cũng như trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Phần trích dẫn được trình bày ở đây là từ Bộ Phân Tích (Vibhaṅga) trong Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma) và từ Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka). Trong Tạng Kinh (Sutta Piṭaka) và trong Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka), các bạn tìm thấy đoạn văn này nhiều lần bất kỳ khi nào thiền tâm từ được miêu tả.

Rồi có phần giải thích về các thuật ngữ. Trong đoạn văn 47 khoảng giữa đoạn: “Cũng như đối với bản thân, sự bình đẳng với bản thân mà không có sự phân biệt rằng ‘Đây là một chúng sanh khác’, là ý nghĩa muốn nói ở đây. Hoặc thay vào đó, sự quân bình (sabbattatāya), với toàn bộ tâm trí; không giữ lại, không giới hạn lại, thậm chí một chút ít, là ý nghĩa muốn nói ở đây.”<sup>1</sup> Ý nghĩa thật sự muốn nói ở đây là không bị phân tâm ra bên ngoài đâu chỉ là một chút. Như vậy, với toàn bộ tâm trí, các bạn thực hành thiền tâm từ, không bị phân tâm ra ngoài đâu chỉ là một chút.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như với chính bản thân. Hoặc còn có nghĩa là với tất cả tâm hồn mình (nguyên văn: sabbattatāya: với tất cả bản thân, hết mình) không chừa một chút” trong đoạn văn số 47.



Rồi khoảng giữa đoạn văn 48, “vô lượng thông qua sự quen thuộc và thông qua việc có chúng sanh vô lượng làm đối tượng của nó”<sup>1</sup> – như vậy, nó được gọi là ‘vô lượng’ vì nó được thực hành đi lại nhiều lần. Do đó, các bạn rất quen thuộc với loại thực hành này, loại thiền (jhāna) này. Hoặc nó có thể có nghĩa là vô lượng thông qua việc có chúng sanh vô lượng làm đối tượng. Vì đối tượng của nó là vô lượng, cho nên, nó được gọi là ‘vô lượng’.

Học viên: Trong đoạn văn 48 có ghi: “có đầy đủ tâm từ”<sup>2</sup>. ‘Có đầy đủ’ là đúng, hay ở đây muốn nói ‘được tràn ngập’?

Giảng sư: Có đầy đủ tâm từ.

Học viên: Chứ không phải ‘được tràn ngập’?

Giảng sư: Có đầy đủ. Tôi nghĩ chúng có cùng nghĩa. Ý của nó là ‘được tràn đầy’.

Rồi có phần giải thích về 528 cách tâm từ. Điều này đã được giải thích tuần trước.

Trong đoạn văn 53 có phần giải thích về từ ‘chúng sanh’ (satta). “Họ bị nắm giữ (satta), bị bắt chặt (visatta) bởi sự khao khát.”<sup>3</sup> Thuật ngữ Pāli chỉ có nghĩa là bị dính mắc. ‘Visatta’ có nghĩa bị dính mắc rất nhiều do sự khao khát. Như vậy, họ được gọi là ‘satta’ trong Pāli. Những ai không còn ham muốn cũng được gọi là ‘satta’ vì nó đã trở thành từ ngữ phổ biến để gọi chúng sanh.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vô lượng: do sự quen thuộc (trong việc biến mãn) và do lấy vô lượng chúng sanh làm đối tượng” trong đoạn văn số 48.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Biến mãn với tâm từ” trong đoạn văn số 48.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “dịch từ satta, bị giữ lại, hay bị tóm lấy (visatta) bởi dục” trong đoạn văn số 53.

Ví dụ được trình bày ở đây là từ ‘tālavanta’ trong Pāli. ‘Tālavanta’ có nghĩa là quạt lá, tức là một cái quạt được làm bằng lá cọ. Sau này, bất cứ cái gì được dùng để quạt cũng được gọi là ‘tālavanta’ cho dầu nó được làm bằng lá cọ hay bằng bất cứ cái gì. Tên gọi đó được dùng chung cho vật đó.

Lần vừa rồi tôi đã chỉ ra từ ‘pen’ (cây bút) trong tiếng Anh. ‘Pen’ thật ra có nghĩa là lông chim. Mặc dầu cây bút có thể không phải là lông chim, nhưng nó vẫn được gọi là ‘pen’.

Các bạn có thấy từ ‘akkhara-cintaka’ không? “Tuy nhiên, [trong thế giới] những nhà nguyên ngữ học (akkhara-cintaka) mà không chú trọng đến ý nghĩa thì cho rằng nó chỉ là một tên gọi đơn thuần.”<sup>1</sup> ‘Akkhara’ có nghĩa là các chữ cái và ‘cintaka’ có nghĩa là người suy tư, như vậy, chúng ta có người tư duy về các con chữ. Điều đó có nghĩa là những nhà văn phạm học hoặc những nhà nguyên ngữ học. Có hai loại nhà nguyên ngữ học ở đây. Một loại nhà nguyên ngữ học không tìm hiểu về ý nghĩa của từ ngữ, tức là nghĩa đen của từ ngữ. Họ cho rằng nó chỉ là một tên gọi gán cho chúng sanh đó. Cho nên, đừng bận tâm là nó có nghĩa bị dính mắc hoặc cái gì đó hay không. Do đó, nó chỉ là một tên gọi đối với họ. “Trong khi những người chú trọng đến ý nghĩa” – có những loại nhà nguyên ngữ học khác cho rằng nó có ý nghĩa. Họ cho rằng từ đó xuất nguồn từ ‘sattva’ trong Sanskrit. Một chúng sanh được gọi là ‘sattva’ vì nó có nguyên tắc minh bạch, ‘sattva’. Điều này chỉ cho giáo lý của hệ thống Sāṅkhya trong triết học Ấn. Hệ thống Sāṅkhya dạy rằng có ba nguyên tắc – sattva, rajas và tamas. Chúng được trình bày trong phần chú thích số 6.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

Tôi nghĩ tôi đã bàn về ‘puggala’ lần trước. ‘Put’ có nghĩa là địa ngục và ‘gala’ có nghĩa là rơi vào, tức là rơi vào địa ngục. Những ai rơi vào địa ngục là ‘puggala’. Quan điểm tín ngưỡng của Ấn Độ giáo là các bạn đi địa ngục nếu các bạn không có con cháu nối dõi gì cả.

Trong phần chú thích số 7: “Ở đây, khi các uẩn không được hiểu một cách trọn vẹn, sẽ có sự định danh của chúng và của tâm”<sup>1</sup> – Tôi nghĩ chúng ta nên bỏ từ ‘của’ thứ hai. “Sẽ có sự định danh của chúng và tâm của chúng là bản ngã (attā).” Điều đó có nghĩa là chúng ta không hiểu bản chất thật của chúng là các uẩn, thì chúng ta sẽ gọi hoặc đặt tên cho những uẩn này là bản ngã (attā). Chúng ta hiểu nó là bản ngã (attā). Cho nên, ‘tâm’ ở đây thật ra có nghĩa là sự hiểu biết. Chúng ta biết hoặc hiểu những uẩn này là bản ngã (attā). “Điều đó muốn nói, thân xác vật lý hoặc là ngũ uẩn.” Phụ Sớ Giải đang giải thích từ ‘atthabhāva’. Các bạn tìm thấy từ này trong đoạn văn 54. Atthabhāva (đặc tính riêng) được giải thích ở đây. ‘Attā’ có nghĩa là bản ngã (attā) và ‘bhāva’ có nghĩa là một cái gì đó sanh lên từ nó. ‘Một cái gì đó’ ở đây có nghĩa là sự định danh và sự hiểu biết. Sự định danh và sự hiểu biết sanh lên từ nó. Cho nên, nó được gọi là ‘bhāva’. Định danh như thế nào và hiểu biết như thế nào? Hiểu biết như là bản ngã (attā). Do đó, nó được gọi là ‘atthabhāva’ trong Pāli và trong Sanskrit.

Trong đoạn văn 56: “Và ở đây, nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù là một sự an trú.”<sup>2</sup> Phụ Sớ Giải cũng có trình bày một chút về sự an trú, tức là thiền (jhāna) ở đây. Từ được dùng ở đây là sự thẩm thấu (appanā). Appanā thường được dịch là an trú định, hoặc là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây, ‘mong rằng tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù’ là một định an chỉ” trong đoạn văn số 56.

thiền (jhāna). Nhưng tôi nghĩ nó sẽ có ý nghĩa hơn nếu chúng ta dịch là sự áp dụng hay sự ứng dụng.

Khi chúng ta thực hành thiền tâm từ, chúng ta thực hành theo bốn cách. Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù hay đừng có hận thù, đó là một cách. Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi ưu phiền, đó là cách thứ hai. Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau, đó là cách thứ ba. Nguyên cho họ được sống an vui, đó là cách thứ tư. Mỗi cách là một ứng dụng, một cách áp dụng.

Phụ Sớ Giải thích rằng các bạn có thể đạt được thiền (jhāna) bằng cách niệm một câu này: “Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù. Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi ưu phiền. Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù.” Đây được gọi là ‘một sự an trú’ hay là ‘một ứng dụng’, ‘một áp dụng’.

Trong phần giải thích của những yếu tố này, ‘thoát khỏi ưu phiền’ có nghĩa là thoát khỏi ưu phiền về tinh thần. ‘Thoát khỏi lo lắng’<sup>1</sup> thì không chính xác. Từ Pāli là “anigha”. Điều đó có nghĩa là thoát khỏi đau khổ (dukkha). Các bạn có thể chú ý vào bảng phát tay tuần trước tôi đưa cho các bạn, tôi có chỉnh sửa trong đó. Loại ứng dụng thứ hai là “Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi ưu phiền”. ‘Ưu phiền’ ở đây có nghĩa là thọ ưu (domanassa). Loại ứng dụng thứ ba là “Nguyên cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau”. ‘Đau khổ’ ở đây có nghĩa là thọ khổ (dukkha). Loại ứng dụng thứ tư là “Nguyên cho họ được hạnh phúc”. Nghĩa đen có nghĩa là nguyện cho họ sống hạnh phúc hoặc nguyện cho họ duy trì được sự an lạc cho chính họ. Nếu chúng ta nói “Nguyên cho họ sống an vui” cũng được. Như vậy, có bốn ứng dụng hay bốn sự an trú như vậy.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “thoát khỏi não” trong đoạn văn số 56.

Rồi có mười một lợi ích được tận hưởng từ việc thực hành thiền tâm từ. Hành giả ngủ trong sự an vui, thức dậy trong sự an vui và vân vân.

Trong đoạn văn 71, các trích dẫn được trình bày để giải thích cho “giống như lửa trong trường hợp của nữ cư sĩ Uttarā”<sup>1</sup>. Các bạn được chỉ đến chương 12, đoạn văn 34. Các bạn sẽ học đến đó sau, không phải hôm nay. (ND: Độc giả muốn đọc chi tiết câu chuyện có thể đọc cuốn Chú Giải Kinh Pháp Cú, Tập 3, phần Tín Nữ Uttarā) “Giống như thuốc độc trong trường hợp của vị tụng đọc Tương Ứng Kinh (Saṃyutta), tức là ngài Cūḷa-Sīva”<sup>2</sup> – chúng ta không biết câu chuyện này vì Phụ Sớ Giải đã không ghi chú về điều này. Có lẽ câu chuyện này rất nổi tiếng hoặc được biết đến rộng rãi tại thời điểm Sớ Giải này được viết ra. Nhưng bây giờ, chẳng ai biết gì về Trưởng lão Cūḷa-Sīva cả. “Giống như con dao trong trường hợp của sa-di Saṅkicca”<sup>3</sup> – đây cũng có trong Sớ Giải của Pháp Cú Kinh (Dhammapada). (ND: Độc giả muốn đọc chi tiết câu chuyện có thể đọc cuốn Chú Giải Kinh Pháp Cú, Tập 2, phần Tích Sadi Đòn Xóc)

## 2. Bi

Bây giờ chúng ta đi qua phần tâm bi. Tâm bi là karuṇā trong Pāḷi. Nó sẽ được giải thích sau. “Hành giả muốn tu tập tâm bi nên bắt đầu việc thực hành bằng cách

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như ngọn lửa đối với tín nữ Uttarā” trong đoạn văn số 71.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như độc chất với trưởng lão Cūḷa-Sīva, người tụng Tương Ứng Bộ Kinh” trong đoạn văn số 71.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như con dao trong trường hợp chú tiểu Saṅkicca” trong đoạn văn số 71.

suy nghiệm về nguy hại của việc thiếu kém tâm bi và lợi ích của tâm bi.”<sup>1</sup> Rồi hành giả thực hành tâm bi.

Tâm bi bắt chúng sanh đang đau khổ hoặc chúng sanh trong khốn cùng làm đối tượng. Cho nên, nó hơi khác với đối tượng của tâm từ. Thiên tâm từ bắt tất cả chúng sanh cho dầu họ đang đau khổ hay đang hạnh phúc, cho nên, tất cả chúng sanh. Tâm bi (karuṇā) bắt tất cả chúng sanh đang khốn cùng, đang đau khổ.

Khi chúng ta muốn thực hành thiên tâm bi (karuṇā), chúng ta phải tìm người đang bị khốn cùng, đang bị đau khổ, về tinh thần cũng như thân xác. Do đó, chúng ta phải tìm một người như vậy. Nếu chúng ta không tìm được một người như vậy, thì chúng ta nên làm gì? Thì chúng ta có thể phát triển tâm bi cho một người đang làm điều ác. Có thể có một người nào đó đang làm điều ác. Mặc dầu người đó đang hạnh phúc trong hiện tại, nhưng ông ta sẽ phải chịu khổ đau trong những kiếp tương lai. Cho nên, người đó cũng là đối tượng của tâm bi. Chúng ta có thể thực hành đối với một người như vậy.

Học viên: Bạch ngài, nhưng mà những người đó đang hạnh phúc, tức là lúc mà hành giả không tìm được người đang bị đau khổ?

Giảng sư: Họ có thể là hân hoan trong lúc đang làm các việc ác bây giờ, nhưng họ sẽ phải trả giá cho những việc làm sai trái này trong những kiếp sống tương lai. Các bạn nghĩ về điều đó và bắt họ làm đối tượng của tâm bi (karuṇā).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn tu tập tâm bi cần phải khởi đầu bằng sự quán sát nguy hiểm trong sự thiếu tâm bi và lợi ích của tâm bi” trong đoạn văn số 77.

Rồi có sự so sánh được trình bày đối với một người bị bắt do trộm cắp hàng hóa và đã bị xử tội chết. Ông ta được cho thức ăn và tất cả những vật dụng đó, nhưng ông ta không hạnh phúc gì cả. Trong câu chuyện đó ở đoạn văn 79 có ghi: “đánh ông một trăm cú đấm, bốn cú một lần”<sup>1</sup>. Thật ra, nó không phải là ‘bốn cú một lần’, mà là ‘tại từng ngã tư đường’. Ngã tư được gọi là ‘bộ tứ’ vì bốn con đường gặp nhau tại đó. Như vậy, tại mỗi ngã tư, ông bị đánh một trăm cú đấm. Mọi người cho ông vật thực để ăn. Mặc dầu ông có thể là đang ăn và mặc dầu là ông có thể đang tận hưởng điều đó, nhưng ông sẽ gánh chịu cái chết. Cũng theo cách này, một người đang làm việc ác có thể là đang tận hưởng hạnh phúc trong hiện tại, nhưng ông ta sẽ đau khổ. Cho nên, ông ta có thể là đối tượng của tâm bi (karuṇā).

Rồi có người không làm ác, làm việc thiện, nhưng lại có thể bị áp chế hay bị đánh gục bởi một trong những tai họa, bắt đầu với sự suy hoại về sức khỏe, hoặc sự suy hoại về thân bằng quyến thuộc, hoặc sự suy hoại về tài sản và vân vân. Người đó cũng có thể là đối tượng của thiện tâm bi (karuṇā). Một người không làm điều ác, đang làm điều thiện, nhưng có thể đau yếu, hoặc có bệnh tật, hoặc mất người thân, hoặc mất của cải và vân vân. Cho nên, ông ta có thể là đối tượng của tâm bi (karuṇā).

Trong đoạn văn 81, đoạn thứ hai có ghi “Và ở đây cũng vậy”<sup>2</sup>. Từ ‘cũng vậy’ bị đặt sai vị trí. Nó nên được đưa vào phần sau: “Ông ta cũng xứng đáng [được nhận] tâm bi của hành giả.” Không chỉ người làm ác, mà ông cũng xứng đáng [được nhận] tâm bi. “Ông cũng xứng đáng [được nhận] tâm bi của hành giả.”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược bỏ không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây cũng thế, khi một người...” trong đoạn văn số 81.

“Thậm chí là không có sự suy hoại như vậy, cho nên, ‘Trong thực tế, ông ta là không hạnh phúc.’”<sup>1</sup> Bây giờ, có một người làm việc tốt. Ông ta không bị áp chế hoặc không bị đánh gục bởi bất kỳ loại suy hoại nào. Như vậy, ông ta hoàn toàn tốt đẹp. Ông ta sống thịnh vượng. Các bạn có thể làm gì đối với ông ta? Các bạn vẫn có thể thực hành tâm bi (karuṇā) đến ông ta. “‘Trong thực tế, ông ta là không hạnh phúc’, vì ông ta không được miễn hoặc không tránh thoát sự đau khổ của vòng luân hồi.”<sup>2</sup> Ông ta cuối cùng cũng không thoát được khổ già, khổ bệnh và khổ chết. Và như vậy, người đó [cũng] có thể làm đối tượng của thiền tâm bi (karuṇā).

Như vậy, thật ra, ai cũng có thể là đối tượng của thiền tâm bi (karuṇā), tùy thuộc vào cách các bạn nhìn nhận về người đó, tùy thuộc vào cách các bạn quán tưởng về người đó. Nhưng tốt hơn thì nên tìm người mà đang thật sự bất hạnh, đang thật sự trong đau khổ và thực hành tâm bi (karuṇā) hướng về người đó. Nếu các bạn không thể tìm được một người như vậy, thì các bạn có thể thực hành hướng về những loại người khác.

Ở đây cũng có việc bẻ gãy các rào cản. Rồi hành giả thực hành thiền cho đến khi chứng đắc thiền (jhāna). Loại thiền này cũng có thể dẫn đến chứng đắc tam thiền (theo phương pháp chia bốn) hoặc tứ thiền (theo phương pháp chia năm).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: ‘dù không bị bất cứ sự phá sản nào trong loại trên, thì người ấy vẫn được xót thương’ trong đoạn văn số 81.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thật sự người ấy bất hạnh, vì không thoát khỏi khổ luân hồi” trong đoạn văn số 81.



### 3. Hỷ

Tiếp theo là tâm hỷ (muditā). Vì nó là sự hân hoan, đối tượng của nó phải là những người đang thịnh vượng, những người đang hạnh phúc. Chúng sanh đang hạnh phúc là đối tượng của thiền tâm hỷ (muditā). Các bạn thực hành loại thiền này hướng về người thân thương và vân vân.

Trong đoạn văn 85 có ghi ‘a boon companion’<sup>1</sup>. ‘A boon companion’ là cái gì? Từ Pāli là *soṇḍasahāya*. ‘Soṇḍa’ có nghĩa là quán rượu. *Soṇḍasahāya* có nghĩa là người bạn uống rượu. Điều đó có nghĩa là mối quan hệ rất thân mật và gần gũi đối với người đó. Các bạn có dùng từ ‘boon companion’ không?

Học viên: Dạ, tôi không nghĩ vậy. ‘Boon’ là cái gì đó giống như may mắn hoặc một món quà. Trong tiếng Pháp, có từ ‘bon vivant’ có nghĩa là gan tốt hoặc người uống rượu. Nhưng đó là tiếng Pháp. Thật ra, người bạn uống rượu nghe có vẻ thích hợp rất nhiều.

Giảng sư: Khi các bạn thực hành tâm bi, điều các bạn cần làm là quán tưởng rằng: “Chúng sanh này thật sự đã bị giảm thiểu và rơi vào đau khổ. Giá như người đó có thể thoát khỏi được sự đau khổ này.”<sup>2</sup> Đó là cách các bạn thực hành tâm bi. Đó là điều được trình bày trong đoạn văn 78. Khi các bạn thực hành tâm bi (*karuṇā*), các bạn niệm rằng: “Nguyện cho người đó thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho người đó thoát khỏi khổ đau.” Đó là cách thực hành tâm bi hướng về chúng sanh.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “người bạn tốt” trong đoạn văn số 85.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khổ thay vị chúng sanh này, mong sao vị ấy có thể thoát khỏi đau khổ này” trong đoạn văn số 78.

Trong tâm hỷ (muditā), các bạn niệm cái gì? “Chúng sanh này thật sự hân hoan. Thật tốt thay! Thật tuyệt vời thay!” Đó là tâm hỷ (muditā). Như vậy, khi các bạn thực hành tâm hỷ (muditā), các bạn niệm: “Ông ta hạnh phúc. Ông ta thịnh vượng. Thật tốt thay! Thật tuyệt vời thay!” Đó là cách các bạn thực hành thiền tâm hỷ (muditā). Khi các bạn muốn thực hành thiền tâm hỷ (muditā), các bạn chọn một người đang hạnh phúc, một người đang thịnh vượng. Rồi các bạn niệm: “Ông ta hạnh phúc. Ông ta thịnh vượng. Thật tốt thay! Thật tuyệt vời thay!” Các bạn thực hành như vậy.

“Nhưng nếu một người bạn thân hoặc một người thân của ông ta đã hạnh phúc trong quá khứ, nhưng hiện tại đang không may mắn và bất hạnh, thì sự hân hoan (tâm hỷ) vẫn có thể được làm sanh khởi bằng cách nhớ về hạnh phúc của ông ta trong quá khứ.”<sup>1</sup> Hoặc “Trong tương lai, ông ta sẽ lại tận hưởng sự thành công tương tự như vậy”<sup>2</sup> và vân vân. Các bạn vẫn có thể thực hành tâm hỷ (muditā) hướng về người đó.

Rồi có sự phá vỡ các rào cản và vân vân. Loại thiền này cũng đưa đến tam thiền hoặc tứ thiền.

#### 4. Xả

Loại cuối cùng là tâm xả (upekkhā). “Hành giả muốn tu tập tâm xả thì đã phải chứng đắc tam thiền hoặc tứ thiền

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu người bạn tốt hay người thân của hành giả trong quá khứ thì hạnh phúc mà hiện tại đang khổ sở bất hạnh, thì hỷ vẫn có thể được khởi lên bằng cách nhớ lại hạnh phúc đã qua của người ấy” trong đoạn văn số 86.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong tương lai, anh ta lại hưởng được sự thành công như thế” trong đoạn văn số 86.

với tâm từ, và vân vân.”<sup>1</sup> Đó là nếu các bạn muốn chứng đắc thiên thông qua loại hành thiên này. Trước hết, các bạn phải chứng đạt ba hoặc bốn tầng thiên (jhāna) thông qua việc thực hành tâm từ, tâm bi hoặc tâm hỷ.

“Hành giả nên xuất khỏi tam thiên [theo phương pháp chia bốn], sau khi đã làm cho nó trở nên thuần thực, và hành giả nên nhìn thấy nguy hại trong [ba phạm trú] trước vì chúng gắn liền với sự chú tâm dành cho sự an hưởng của chúng sanh (hoặc dành cho sự dính mắc vào chúng sanh) trong cách thức bắt đầu với ‘Nguyện cho họ được hạnh phúc’ và vân vân.”<sup>2</sup>

“Vì sự oán hận và sự chấp thuận là gần kề, và vì sự kết hợp của chúng với hỷ (pīti) là thô”<sup>3</sup> – thật ra vì chúng là thô do sự kết hợp với hỷ (pīti). Không phải sự kết hợp với hỷ (pīti) là thô, mà chúng là thô. Chúng được xem là thô vì chúng kết hợp với hỷ (pīti). Có lạc (sukha) với chúng. Cho nên, chúng được xem là thô. “Và hành giả cũng nên nhìn thấy ích lợi của xả vì nó bình an.”<sup>4</sup>

Các bạn thực hành xả đến mọi người như thế nào? Các bạn niệm cái gì? Điều đó không được trình bày ở đây. Chúng ta sẽ gặp nó về sau. Các bạn chỉ niệm: “Chúng sanh có nghiệp (kamma) là tài sản của họ.” Chỉ vậy thôi. Đó là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn tu tâm xả cần phải đắc tam thiên hay tứ thiên về quán tâm từ, bi, hỷ” trong đoạn văn số 88.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả nên ra khỏi tam thiên (trong tứ thiên) sau khi đã quen thuộc với thiên này, và cần thấy rõ nguy hiểm trong ba phạm trú trước, bởi vì chúng liên kết với sự chú ý vào hạnh phúc của chúng sanh khi nghĩ: ‘Mong rằng chúng được hạnh phúc’” trong đoạn văn số 88.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bởi vì chúng gần gũi với ưa và ghét, và vì sự liên kết với hoan hỷ trong ba thiên đầu là thô” trong đoạn văn số 88.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và hành giả cũng cần thấy sự lợi lạc trong xả, vì nó an bình” trong đoạn văn số 88.

ngiệp (kamma). Chúng sanh đau khổ hoặc hạnh phúc đều do nghiệp (kamma) của họ. Chúng sanh có nghiệp (kamma) là tài sản của họ, là thế giới của họ, là thân bằng quyến thuộc của họ và vân vân. Nghĩ về quy luật của nghiệp (kamma) là một cách thực hành thiền tâm xả.

“Như vậy, hành giả nên phát triển tâm xả hướng về người không thương không ghét theo cách như đã được trình bày. Rồi, thông qua người không thương không ghét”<sup>1</sup> – tôi nghĩ chúng ta nên gạch bỏ ‘thông qua người không thương không ghét’. Câu văn chỉ là: “Rồi hành giả nên phá vỡ những rào cản trong mỗi trường hợp giữa ba loại người, đó là, người thân quyến, rồi người bạn thân, và rồi kẻ thù địch, và cuối cùng là chính hành giả. Và hành giả nên vun bồi ấn tượng đó, phát triển và thực hành nó lập đi lập lại.”<sup>2</sup> Ở đây, vì hành giả đã chứng đạt ba hoặc bốn tầng thiền (jhāna) với thiền tâm từ (mettā) và những loại khác, hành giả đạt đến tứ thiền hoặc ngũ thiền ở đây.

“Nhưng bằng cách nào? Điều này có xảy ra cho hành giả có tam thiền sanh lên từ việc thực hành thiền kasina đất, vân vân, không? Không.”<sup>3</sup> Những ai chứng đạt thiền (jhāna) thông qua sự thực hành những loại thiền khác (tức là không phải thiền vô lượng tâm) thì không thể đạt được tứ thiền hoặc ngũ thiền thông qua sự thực hành thiền tâm xả này. Hành giả phải đạt được thiền (jhāna) thông qua thiền tâm từ (mettā), tâm bi (karuṇā) và tâm hỷ (muditā). Rồi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, qua người dung ấy” trong đoạn văn số 89.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, qua người dung ấy, hành giả nên phá những rào cản trong mỗi trường hợp giữa ba hạng người là người thân, người bạn tốt và kẻ thù, rồi cuối cùng là chính bản thân. Và hành giả nên tu tập ấn tượng ấy, đào luyện, làm cho sung mãn” trong đoạn văn số 89.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi ấy thì sao? Tứ thiền có khởi lên nơi một người đã đắc tam thiền về kasina đất không? Trả lời là không” trong đoạn văn số 90.

hành giả mới có thể chứng đạt được tứ thiền hoặc ngũ thiền thông qua pháp cuối cùng, tức là thông qua thiền tâm xả (upekkhā).

“Điều này có xảy ra cho hành giả người mà có tam thiền sanh lên từ việc thực hành thiền kasina đất, vân vân, không? Không. Tại sao không? Do vì sự bất tương đồng về đối tượng.”<sup>1</sup> Giả sử rằng các bạn chứng đạt sơ, nhị, tam thiền bắt kasina đất làm đối tượng. Như vậy, đối tượng của thiền (jhāna) của các bạn là cái đĩa đất. Ở đây, đối tượng của thiền (jhāna) của các bạn phải là chúng sanh. Cho nên, có sự khác biệt về đối tượng. “Do sự bất tương đồng về đối tượng. Nó chỉ sanh lên trong hành giả, người mà có tam thiền sanh lên dựa trên nền tảng của tâm từ, vân vân, vì đối tượng là tương tự.”<sup>2</sup> Đây là kết thúc của bốn phạm trú.

## 5. Diễn Giải Chung

Bây giờ đến phần diễn giải chung. Phần đầu tiên bao gồm các ý nghĩa của tâm từ (mettā), tâm bi (karuṇā), tâm hỷ (muditā) và tâm xả (upekkhā). “Bây giờ, về ý nghĩa trước hết là của tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả: nó làm cho màu mỡ ra, hoặc làm cho béo ra, do đó, nó là tâm từ.”<sup>3</sup> Thuật ngữ Pāli ‘mejjati’ thật ra có nghĩa là nó dính. Cho nên, nó nhót hoặc dính.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tứ thiền có khởi lên nơi một người đã đắc tam thiền về kasina đất không? Trả lời là không. Tại sao? Vì đối tượng không giống nhau” trong đoạn văn số 90.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì đối tượng không giống nhau. Nó chỉ khởi lên nơi một người mà tâm thiền đã đắc với pháp quán từ, bi, hỷ, bởi vì đối tượng tương tự” trong đoạn văn số 90.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trước hết là ý nghĩa của từ, bi, hỷ, xả. Nó tan ra: nên gọi từ” trong đoạn văn số 92.

“Nó háu ăn (chứ không phải hòa tan).” Khi các bạn có tâm từ (*mettā*), các bạn giống như là bị dán chặt vào người đó. “Nó là háu ăn, đó là ý nghĩa”<sup>1</sup>, chứ không phải hòa tan.

“Hơn nữa: nó xảy ra có liên quan đến một người bạn (*mitta*), hoặc nó là thái độ đối với một người bạn, cho nên, nó là tâm từ (*mettā*).”<sup>2</sup> Sự giải thích đầu tiên trình bày rằng ‘*mettā*’ đến từ gốc từ ‘*mit*’ và hậu tố ‘*tā*’<sup>3</sup>. Sự giải thích thứ hai trình bày rằng ‘*mettā*’ đến từ ‘*mitta*’<sup>4</sup>. *Mitta* đổi thành *mettā* thông qua một luật ngữ pháp. Như vậy, *mettā* trước hết được hình thành từ một gốc từ và một hậu tố, và thứ hai là được hình thành từ một từ khác và một hậu tố.

Thuật ngữ thứ hai là tâm bi (*karuṇā*). Nó được giải thích ở đây. “Khi có đau khổ trong những người khác, nó làm cho (*karoti*) tim của những người tốt bụng rung động (*kampana*), cho nên, nó là tâm bi (*karuṇā*). Hoặc theo cách khác, nó chống lại (*kināti*) sự khổ đau của những người khác, nó tấn công và san bằng sự khổ đau đó, cho nên, nó được gọi là tâm bi.”<sup>5</sup> Ở đây, việc các bạn có thật sự san bằng được sự khổ đau của những người khác hay không thì không quan trọng. Nó chỉ mang tính tinh thần. Khi tâm bi (*karuṇā*) sanh lên trong tâm của hành giả, nó sanh lên theo

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nó có năng lực hòa tan” trong đoạn văn số 92.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, nó phát sinh đối với một người bạn (*mitta*), hoặc đó là lỗi xử sự đối với một người bạn, nên gọi là *mettā*, từ” trong đoạn văn số 92.

<sup>3</sup> ND: Theo văn phạm Pāli, đây là một *kita*.

<sup>4</sup> ND: Theo văn phạm Pāli, đây là một *taddhita*.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi có sự đau khổ nơi những người khác, thì điều ấy làm cho (*karoti*) trái tim người hiền thiện xúc động (*kampana*), nên đó là sự bi mẫn, *karuṇā*. Hoặc, nó đánh bật (*kināti*: đánh, không có trong tự điển P.T.S.) nỗi đau khổ của người khác, tấn công và tiêu hủy nó, nên gọi là bi” trong đoạn văn số 92.

cách thức này. Nó sanh lên theo cách thức muốn xóa bỏ đau khổ của những người khác.

“Hoặc khác đi, nó được phân tán (*kiriyati*) ra trên những ai bị đau khổ, nó được trải rộng ra đến họ bằng sự lan tỏa, cho nên, nó là tâm bi (*karuṇā*).”<sup>1</sup> Nó là sự khao khát cho chúng sanh thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi ưu phiền.

Tiếp theo là tâm hỷ (*muditā*). “Những ai sở hữu nó thì hân hoan (*modanti*), hoặc chính nó là hân hoan (*modati*), hoặc nó là hành động đơn thuần của việc hân hoan (*modana*), cho nên, nó là tâm hỷ (*muditā*).”<sup>2</sup> Tâm hỷ (*muditā*) được định nghĩa đơn giản là sự hân hoan.

Tiếp theo là tâm xả (*upekkhā*). “Nó đứng nhìn (*upekkhati*), từ bỏ đi sự quan tâm ưa thích như nghĩ rằng ‘Nguyện cho họ thoát khỏi đau khổ’ và hướng về sự trung lập, cho nên nó được gọi là tâm xả (*upekkhā*).”<sup>3</sup> Tâm xả không phải là sự đứng đưng, lãnh đạm. Nó bắt chúng sanh làm đối tượng. Nó chỉ là sự không thiên vị. Nó không phải là hoàn toàn không bận tâm gì đến họ cả.

Rồi có sự thảo luận về các đặc tính, vân vân, của từng loại tâm. “Tâm từ có đặc tính là nâng đỡ sự hạnh phúc thịnh vượng.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là thật sự xảy ra trong chế

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc nó rải rác (*kiriyati*) trên những người đau khổ, trải đến chúng bằng sự biến mãn, nên gọi là bi (*karuṇā*)” trong đoạn văn số 92.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những người có được tâm trạng này thì vui vẻ (*modanti*), hoặc chính nó là vui (*modati*), sự vui vẻ (*modana*), gọi là hỷ (*muditā*)” trong đoạn văn số 92.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm này nhìn (*upekkhati*) một cách thân nhiên từ bỏ những sự bận tâm như: ‘Mong rằng chúng thoát khỏi hận thù’, nhờ có tính bình đẳng, gọi là xả (*upekkhā*)” trong đoạn văn số 92.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thì từ ở đây có đặc tính là đem lại sự an lạc” trong đoạn văn số 93.

độ mong cầu, khao khát sự thịnh vượng. “Chức năng của nó là thiên về sự thịnh vượng. Sự biểu hiện của nó là việc đòi bỏ sự khó chịu.”<sup>1</sup> Tôi muốn dùng từ ‘ác ý’ ở đây. “Nguyên nhân gần của nó là thấy được sự đáng thương trong chúng sanh. Nó thành công khi nó làm cho sự ác ý dịu xuống, và nó thất bại khi nó cung cấp hoặc tạo ra sự ưu ái (ích kỷ).”<sup>2</sup> Từ ‘ích kỷ’ được đặt trong dấu ngoặc đơn. Chúng ta có sự ưu ái không ích kỷ không? Ở đây ý nghĩa của nó là sự dính mắc. Nếu các bạn có sự dính mắc (lobha), thì các bạn thất bại.

Tâm bi thật ra là sự khao khát xóa bỏ đi đau khổ của những người khác. “Tâm bi có đặc tính là đề cao khía cạnh làm dịu đi khổ đau. Chức năng của nó nằm ở việc không chịu đựng được sự đau khổ của người khác. Biểu hiện của nó là sự không tàn bạo. Nguyên nhân gần của nó là thấy sự bất lực của những người đang bị chế ngự bởi đau khổ. Nó thành công khi nó làm cho sự tàn bạo dịu đi và nó thất bại khi nó tạo ra sự sầu khổ.”<sup>3</sup> Điều này rất quan trọng. “Nó thất bại khi nó tạo ra sự sầu khổ.” Khi các bạn thực hành tâm bi, các bạn chỉ thực hành tâm bi và các bạn không rơi vào cảm giác sầu khổ. Đó là rất quan trọng.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhiệm vụ nó là thích an lạc (Dục). Tương của nó được biểu hiện bằng sự xóa bỏ ưu phiền” trong đoạn văn số 93.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhân gần của nó là sự thấy khía cạnh đáng yêu ở trong chúng sinh. Nó thành công khi làm cho ác tâm (sân) lắng dịu, và nó thất bại khi phát sinh lòng yêu ích kỷ, vị ngã” trong đoạn văn số 93.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bi có đặc tính là đem lại sự giảm khổ. Nó có nhiệm vụ là không chịu được nỗi khổ của người khác. Nó được biểu hiện bằng sự không tàn bạo. Nhân gần của nó là thấy sự khốn đốn nơi những người ngập tràn nỗi thống khổ. Nó thành công khi nó làm cho sự tàn bạo hạ xuống, và nó thất bại khi làm cho phát sinh buồn khổ” trong đoạn văn số 94.



Khi chúng ta thấy vài người bị người khác làm tổn thương chẳng hạn, chúng ta không chỉ cảm thấy tội nghiệp họ, mà chúng ta có thể còn giận dữ với người gây ra đau khổ cho họ. Khi chúng ta làm như vậy, chúng ta đã vượt qua giới hạn của tâm bi, tức là đã đi ra ngoài lãnh vực của tâm bi. Chúng ta đã bước vào bất thiện (akusala), những trạng thái bất thiện. Tâm bi là một tâm sở thiện, một trạng thái thiện được phát triển cao độ. Khi chúng ta thực hành tâm bi, chúng ta chỉ có sự khao khát cho họ được thoát khỏi khổ đau. Chúng ta không thể nói rằng chúng ta cùng đau khổ với họ, vì nếu chúng ta cùng đau khổ với họ, thì chúng ta có các trạng thái bất thiện trong tâm của mình. Chúng ta không đau khổ cùng với họ. Chúng ta chỉ có tâm bi cho họ. Chúng ta thông cảm với họ. Đó là điều quan trọng trong tâm bi (karuṇā). Nhiều người lầm tưởng tâm bi (karuṇā) với sự sàu khổ, tức là kẻ thù địch của tâm bi.

“Tâm hỷ có đặc tính là sự hân hoan (được tạo ra do thành công của người khác). Chức năng của nó là không ganh tỵ. Biểu hiện của nó là việc loại bỏ ác cảm (sự chán bỏ, tẻ nhạt).”<sup>1</sup> Chúng tôi có trò chuyện về sự ác cảm và tẻ nhạt trên đường tôi đến đây. Từ Pāli được dùng là ‘arati’. ‘Rati’ có nghĩa là sự hân hoan và ‘a’ có nghĩa là không. Như vậy, nó là sự không hân hoan trong sự thành công của những người khác, của những chúng sanh khác. Tôi không nghĩ chúng ta có thể gọi nó là sự chán bỏ hay tẻ nhạt. Có lẽ ác cảm cũng không đúng lắm ở đây. Tâm hỷ (muditā) thật ra là đối nghịch với ganh tỵ. Khi các bạn ganh tỵ một ai đó, các bạn không hài lòng với thành công và thịnh vượng của người đó. Các bạn không hân hoan với thành công của

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hỷ có đặc tính là vui mừng trước sự thành công của người khác. Nhiệm vụ của nó là không ganh tị. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét” trong đoạn văn số 95.

người đó. Từ ‘arati’ ở đây có nghĩa là như vậy, tức là không hân hoan với thành công của người khác và vân vân. “Nó thành công khi nó làm cho sự không hân hoan giảm thiểu, và nó thất bại khi nó tạo ra sự hân hờ.”<sup>1</sup> Đó là sự hân hờ với dính mắc.

Học viên: Đôi lúc, chúng ta nói tâm hỷ là sự vui thích đồng cảm?

Giảng sư: Có nhiều cách dịch khác nhau, nhưng tựu trung, tâm hỷ (muditā) là sự hân hoan.

“Tâm xả có đặc tính là đề cao khía cạnh trung lập hướng về chúng sanh”<sup>2</sup> và vân vân. “Nguyên nhân gần của nó là thấy được sự sở hữu nghiệp (kamma) như sau: ‘Chúng sanh là chủ nhân của nghiệp của chính mình. Ai là người chọn lựa (nếu không phải họ) để họ trở nên hạnh phúc, hoặc sẽ thoát khỏi khổ đau, hoặc sẽ không tuột mất thành công mà họ đã đạt được?’”<sup>3</sup> ‘Sẽ thoát khỏi khổ đau’ chỉ cho tâm bi (karuṇā). ‘Sẽ không tuột mất thành công mà họ đã đạt được’ chỉ cho tâm hỷ (muditā). Khi các bạn thực hành tâm hỷ (muditā), các bạn có thể niệm: “Nguyện cho họ không tuột mất sự thịnh vượng này, hoặc sự thành công này, hoặc hạnh phúc này.” Các bạn cũng có thể niệm như vậy. Ở trang khác có nói là các bạn có thể niệm: “Chúng sanh này thật sự hân hoan. Thật là tốt đẹp! Thật là tuyệt vời!” Các bạn có thể niệm cách nào cũng được.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nó thành công khi làm cho sự chán ghét tiêu tan, và nó thất bại khi nó làm phát sinh sự vui nhộn” trong đoạn văn số 95.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xả đặc tính là phát triển tính thân nhiên đối với hữu tình” trong đoạn văn số 96.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhân gần của nó là thấy rõ chủ nhân của nghiệp như sau: ‘Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp chúng. Ai chọn lựa, nếu không phải chính chúng, để được hạnh phúc, để được thoát khổ, hay để khỏi mất sự thành công mà mình đã đạt tới?’” trong đoạn văn số 96.

“Nó thành công khi nó làm cho sự oán hận và sự chấp thuận giảm thiểu đi (Sự oán hận là sân (dosa) và sự chấp thuận là tham (lobha)), và nó thất bại khi nó tạo ra sự quân bình vô tri.”<sup>1</sup> ‘Sự quân bình vô tri’ là sự lãnh đạm của si mê hoặc chỉ là si mê.

“Mục đích chung của bốn phạm trú này là sự hạnh phúc của tuệ quán và sinh thú tốt đẹp trong tương lai. Mục đích riêng của từng phạm trú cụ thể là gạt bỏ ác tâm và vân vân.”<sup>2</sup> Đoạn văn này không khó hiểu.

Đoạn văn tiếp theo là về các kẻ thù gần và xa. Mỗi phạm trú có hai loại kẻ thù hay hai loại đối nghịch, kẻ thù gần và kẻ thù xa. “Tâm từ có sự ham muốn là kẻ thù gần.”<sup>3</sup> Đó là lý do tại sao khi thực hành tâm từ, điều rất quan trọng là các bạn không có ham muốn hoặc dính mắc vào người đó. Đôi lúc hai loại pháp này (ND: tâm từ và sự dính mắc) rất là tương tự, giống nhau. Cho nên, các bạn dễ nhầm lẫn cái này với cái kia. Do đó, kẻ thù gần là sự ham muốn hoặc sự dính mắc vì cả hai cùng giống nhau trong việc thấy được điều tốt đẹp, thấy được phẩm hạnh.

“Sự ham muốn thì giống như kẻ thù, luôn kề sát bên đối tượng để tìm cơ hội dễ dàng. Cho nên, tâm từ phải nên được bảo vệ kỹ càng khỏi nó. Và ác ý, vốn không giống với sự ham muốn tương tự đó, là kẻ thù xa giống như một kẻ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm xả này thành công khi nó làm cho ghét và ưa lắng xuống, nó thất bại khi nó phát sinh cái bình thân của vô tri” trong đoạn văn số 96.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mục đích tổng quát của bốn phạm trú này là sự an lạc của tuệ giác và một hình thức tái sinh tốt đẹp trong tương lai. Mục đích riêng biệt của từng phạm trú là: (theo thứ tự) từ bỏ sân, v.v” trong đoạn văn số 97.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm trú từ có tham là kẻ thù gần” trong đoạn văn số 98.

thù trốn mình trong một khu rừng đá. Cho nên, tâm từ phải được thực hành tránh xa khỏi nguy hại đó; vì việc thực hành tâm từ và cảm giác sân hận cùng một lúc là không thể có được.”<sup>1</sup>

“Tâm bi có sự sâu khổ dựa trên đời sống gia đình (Đó là cảm giác tội nghiệp) là kẻ thù gần, vì cả hai có điểm chung là nhìn thấy sự thất bại.”<sup>2</sup> Sự tàn bạo là kẻ thù xa.

Bây giờ, tâm hỷ (muditā) – kẻ thù gần là sự hân hoan dựa trên cuộc sống gia đình. Điều đó có nghĩa là trở nên vui thích, vui sướng với sự dính mắc. “Và sự ác cảm (chán bỏ, tẻ nhạt) – hoặc không hân hoan – vốn không giống với niềm vui tương tự, là kẻ thù xa.”<sup>3</sup> Như vậy, sự ganh tỵ hay cái gì đó tương tự như vậy là kẻ thù xa. Cho nên, tâm hỷ nên được thực hành tránh xa khỏi nguy hại của điều đó.

“Tâm xả có sự quân bình không hiểu biết dựa trên đời sống gia đình là kẻ thù gần.”<sup>4</sup> Đó là sự không hiểu biết, si mê. Nó là sự không hiểu biết, không đi kèm theo bởi thọ hỷ hoặc thọ ưu. Cho nên, loại si mê này được đi kèm theo bởi thọ xả và giống nhau trong việc không bận tâm đến những sai quấy cũng như giới hạnh.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tham (đối với từ) như một kẻ thù theo sát nút, và để tìm một cơ hội. Bởi thế, từ cần được phòng vệ kỹ khỏi tham. Và sân ngược với từ, là kẻ thù xa của từ, như một kẻ thù nấp trong một hốc đá trong rừng hoang. Bởi thế từ cần phải được tu tập khi đã hoàn toàn hết cái nguy cơ nổi sân. Vì không thể nào vừa tu tâm từ mà đồng thời cảm thấy giận dữ nổi lên” trong đoạn văn số 98.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bi có kẻ thù gần là nỗi buồn liên hệ tại gia, vì cả hai có chung một điểm là thấy nỗi khổ” trong đoạn văn số 99.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sự thù ghét, không giống như niềm vui, tương tự với hỷ chính là kẻ thù xa của nó” trong đoạn văn số 100.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xả có xả do vô tri liên hệ đến đời sống tại gia là kẻ thù gần” trong đoạn văn số 101.

“Và ham muốn và oán hận, vốn không giống với sự không hiểu biết tương tự, là những kẻ thù xa của nó.”<sup>1</sup> Kẻ thù xa của tâm xả là ham muốn và oán hận. “Do đó, tâm xả phải được thực hành tránh khỏi nguy hại của điều đó.”<sup>2</sup>

Mỗi loại phạm trú có hai kẻ thù, kẻ thù gần và kẻ thù xa. Chúng ta nên cẩn thận với cả hai kẻ thù gần và kẻ thù xa này.

“Bây giờ, dục (chanda) bao gồm trong cái khao khát thực hiện là khởi đầu của những pháp này. Sự đè nén của những triền cái, vân vân, là giai đoạn giữa. An trú là giai đoạn cuối.”<sup>3</sup> Như vậy, thiền (jhāna) là giai đoạn cuối.

“Đối tượng của chúng là một chúng sanh đơn lẻ hoặc nhiều chúng sanh, là một cảnh pháp bao gồm trong khái niệm.”<sup>4</sup> Vì chúng sanh là một khái niệm, cho nên, nó được gọi là một ‘khái niệm’ hay pháp chế định.

“Sự nói rộng của đối tượng xảy ra hoặc trong cận định hoặc trong an trú định. Đây là trình tự của nó. Giống như một người nông phu thiện xảo trước hết khai hoang một khu vực và rồi thực hiện việc gieo trồng; cũng vậy, một trú xứ đơn lẻ nên được nói rộng và tâm từ được tu tập hướng đến tất cả những chúng sanh ở đó theo cách bắt đầu với: ‘Nguyện cho tất cả chúng sanh trong trú xứ này được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và tham cùng ghét, không giống như sự vô tri tương tự với xả, là kẻ thù xa của nó” trong đoạn văn số 101.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, xả cần được tu tập không có nguy cơ ưa ghét” trong đoạn văn số 101.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự hăng hái muốn thực hành là chặng đầu của tất cả mọi sự nói trên. Sự trừ khử các triền cái v.v. là chặng giữa. Định là chặng cuối” trong đoạn văn số 102.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đối tượng của chúng là một hay nhiều chúng sanh kể như một đối tượng tâm pháp” trong đoạn văn số 102.

thoát khỏi oán hận’.”<sup>1</sup> Rồi khi các bạn đã đạt được kinh nghiệm với việc đó, các bạn có thể nói rộng lãnh vực tâm từ của mình bằng cách hướng đến hai trú xứ, ba trú xứ, bốn trú xứ và vân vân, cho đến một ngôi làng, một thị trấn, một kinh thành, một hướng và vân vân cho đến một vũ trụ hoặc hơn nữa. Các bạn thực hành tâm từ đến chúng sanh trong những lãnh vực như vậy.

Đó là lý do tại sao khi tôi dạy thiền tâm từ, tôi dạy theo hai cách. Cách thứ nhất là theo cá nhân: “Nguyện cho tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui. Nguyện cho thầy của tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui. Nguyện cho cha mẹ tôi được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui” và vân vân. Cách khác là: “Nguyện cho tất cả chúng sanh trong trú xứ này được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui. Nguyện cho tất cả chúng sanh trong khu vực này, trong thành phố này, trong quận hạt này, trong tiểu bang này, trong quốc gia này, trong thế giới này, trong vũ trụ nay được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Và rồi “Nguyện cho tất cả chúng sanh nói chung được mạnh khỏe, hạnh phúc và an vui.” Việc hành thiền được nói rộng ra từng chút một.

Bây giờ là kết quả, loại kết quả gì các bạn đạt được từ việc thực hành bốn phạm trú. “Giống như các trạng thái vô sắc là kết quả của các kasina, và phi tưởng phi phi tưởng xứ là kết quả của định, thiền quả là kết quả của minh sát, và thiền diệt thọ tưởng thì kết quả của định và quán, xả phạm

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự mở rộng đối tượng bắt đầu ở cận hành định hay an chi định. Đây là thứ tự mở rộng: Giống như một người cày thiện xảo trước hết vạch ranh giới một khoảnh đất rồi mới khởi sự cày, cũng thế, trước tiên hãy định giới hạn một nhà và tập trải tâm từ đến tất cả những người ở trong nhà ấy, theo cách khởi đầu là: ‘Trong nhà này (trú xứ này), mong rằng tất cả chúng sinh thoát khỏi thù hận’” trong đoạn văn số 103.

trú là kết quả của ba phạm trú đầu tiên.”<sup>1</sup> Để thành công trong phạm trú thứ tư, các bạn trước hết phải thành công trong ba phạm trú đầu tiên.

“Vì giống như các rui nhà không thể được đặt trong khoảng không nếu chưa thiết lập những máy cầu và chưa xây dựng giàn cột, cho nên, việc phát triển tứ thiền ở đây là không khả thi nếu chưa phát triển tam thiền [đối với các đề mục tứ vô lượng tâm].”<sup>2</sup>

Trong đoạn văn 104 có nói, các trạng thái vô sắc là kết quả của các kasiṇa. ‘Kasiṇa’ ở đây thật ra có nghĩa là thiền (jhāna) được tu tập dựa trên các kasiṇa. Các bạn bắt kasiṇa làm đối tượng của việc hành thiền. Rồi các bạn hành thiền và chứng đắc thiền (jhāna). Nếu các bạn không chứng đạt thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna), thì các bạn không thể chứng đạt thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Đó là lý do tại sao các trạng thái thiền vô sắc là kết quả của các tầng thiền kasiṇa (kasiṇa jhāna). “Thiền phi tướng phi phi tướng là kết quả của định.” Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) [thứ tư] này là kết quả của định trong thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba. “Thiền quả là kết quả của minh sát.” Khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā) và giác ngộ, các bạn chứng đạt thiền quả. Do đó, thiền quả là kết quả của thiền minh sát.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhu các vô sắc là kết quả của thiền quán về các biến xứ (kasiṇa), và phi tướng phi phi tướng xứ là kết quả của định, và sự đắc quả là kết quả của tuệ và sự đạt tịch diệt là kết quả của định và tuệ, cũng vậy phạm trú xả là kết quả của ba phạm trú từ, bi, hỷ” trong đoạn văn số 104.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vi, giống như những cái rui nhà không thể được gát trong hư không nếu trước hết không dựng giàn và cột, kèo. Cũng vậy, không thể phát triển tứ thiền trong những phạm trú này nếu chưa tu tập tam thiền về chúng” trong đoạn văn số 104.

“Thiền diệt thọ tưởng là kết quả của định và quán.” Có một loại chứng đắc được gọi là ‘thiền diệt thọ tưởng’. Điều đó có nghĩa là sự chấm dứt các hoạt động tinh thân. Đây là loại chứng đắc thiền (jhāna) rất cao cấp. Để nhập vào loại thiền (jhāna) này, các bạn phải trước hết chứng đắc tất cả tám hoặc chín tầng thiền (jhāna). Các bạn nhập vào sơ thiền và rồi xuất khỏi nó. Rồi các bạn nhập vào nhị thiền, tam thiền và vân vân cho đến khi các bạn tiến đến thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư. Sau khi xuất ra khỏi sơ thiền, các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā). Rồi các bạn nhập vào nhị thiền (Đây là thiền chỉ tịnh (samatha)) và thực hành thiền minh sát (vipassanā) trên tầng thiền (jhāna) hoặc trên các chi thiền. Như vậy, ở đây, minh sát (vipassanā) và chỉ tịnh (samatha) đi cùng với nhau. Nó được tuyên bố ở đây là kết quả của chỉ tịnh cùng với minh sát. Sự chứng đắc này sẽ được giải thích tại cuối tài liệu này.

Bây giờ đến các câu hỏi: “Và ở đây có thể được hỏi như sau: Nhưng tại sao tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả được gọi là các phạm trú?”<sup>1</sup> Từ Pāli dành cho phạm trú là ‘brahmā vihāra’. ‘Vihāra’ có nghĩa là sự sinh sống hay trú xứ. Từ ‘brahmā’ có hai ý nghĩa ở đây: Một nghĩa là tốt nhất và nghĩa khác là không tì vết hoặc tinh khiết. Những phạm trú này là tốt nhất vì chúng là thái độ đúng đắn hướng về chúng sanh. Đây là những thái độ đúng đắn mà chúng ta nên có đối với chúng sanh. Cho nên, chúng được gọi là ‘tốt nhất’.

“Và cũng như các vị trời Phạm thiên (Brahmā) sống với những tâm ý tinh khiết, những hành giả gắn kết chính

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có thể đặt câu hỏi: Tại sao từ, bi, hỷ, xả được gọi là bốn phạm trú?” trong đoạn văn số 105.



mình với những phạm trú này cũng an trú ngang bằng với những vị trời Phạm thiên (Brahmā).”<sup>1</sup> Các Phạm thiên (Brahmā) có tâm ý tinh khiết. Cho nên, tâm của các vị không bị ô nhiễm bởi một vài loại phiền não. Một người thực hành bất kỳ loại nào trong số những loại thiên này thì giống như một Phạm thiên (Brahmā). Đó là vì các vị trời Phạm thiên (Brahmā) trong các cõi Phạm thiên luôn thực hành bốn phạm trú này. Các vị sống với bốn phạm trú này. Các vị không có việc gì khác làm cả. Cho nên, những sự hành thiền này được gọi là các phạm trú (brahmā vihāra). Nó là sự an trú giống như chỗ ở của các Phạm thiên (Brahmā). Chúng cũng được gọi là các phạm trú theo nghĩa là tốt nhất và theo nghĩa là tinh khiết, không gì vết. Chúng là các an trú tốt nhất hay là cách an trú tinh khiết, không gì vết.

Tại sao lại chỉ có bốn? Câu trả lời được trình bày ở đây là phương thức làm trong sạch là có bốn. “Tâm từ là cách thức làm trong sạch cho ai có nhiều ác ý, tâm bi là cách thức làm trong sạch cho ai có nhiều sự tàn bạo, tâm hỷ là cách thức làm trong sạch cho ai có nhiều sự không hân hoan, và tâm xả là cách thức làm trong sạch cho ai có nhiều ham muốn.”<sup>2</sup>

“Hơn nữa, sự quan tâm đến chúng sanh cũng chỉ có bốn, đó là, mang lại sự thịnh vượng, xóa bỏ đi sự đau khổ,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như những vị trời Phạm thiên trú với tâm vô nhiễm, thiên giả liên hệ đến những trú này cũng an trú ngang hàng với các hàng Phạm thiên” trong đoạn văn số 106.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Từ là phương pháp đưa đến thanh tịnh đối với một người nhiều sân (ác ý), Bi dành cho người nhiều tàn bạo, Hỷ cho người nhiều chán ghét, bực dọc, và Xả cho người nhiều tham dục” trong đoạn văn số 108.

hân hoan với thành công của họ, và không bận tâm [tức là sự quân bình không thiên vị].”<sup>1</sup> Đó là câu hỏi thứ hai.

“Và hành giả an trú vào bốn phạm trú này nên thực hành tâm từ và các phạm trú còn lại giống như một người mẹ với bốn đứa con trai, tức là, một đứa còn nhỏ (dahara), một đứa ốm yếu bệnh hoạn (gilāna), một đứa mới trưởng thành đầy sức sống (yobbanappatta), và một đứa đang bận rộn với các công chuyện riêng tư (sakiccapasuta); vì người mẹ muốn đứa con nhỏ khôn lớn, muốn đứa ốm yếu bệnh hoạn được khỏe mạnh, muốn đứa mới trưởng thành đầy sức sống tiếp tục tận hưởng các lợi ích của tuổi thanh xuân, và không bận tâm gì đến đứa đang bận rộn với các công chuyện riêng tư. Đó là lý do tại sao các phạm trú chỉ có bốn như ‘vì do theo các phương thức đưa đến thanh tịnh và những bộ tứ khác’.”<sup>2</sup>

Rồi đến thứ tự – trình tự là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả.

Bây giờ, tại sao chúng được gọi là vô lượng? Trong đoạn văn 110: “Vì tầm hướng đến của chúng là chúng sanh vô lượng.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là đối tượng của chúng là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, sự lưu tâm đến chúng sanh cũng chỉ có bốn mặt, ấy là đem lại an lạc, tẩy trừ đau khổ, vui trước sự thành công của chúng, và không bận tâm, tức vô tư hay xả” trong đoạn văn số 108.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và một người trú trong bốn Vô lượng cần tu tập từ, bi, hỷ, xả giống như một người mẹ có bốn người con, một còn bé, một bị què, một đang độ thanh xuân, và một đang bận rộn với những công việc làm riêng của nó. Vì bà mẹ ấy muốn đứa bé lớn lên, đứa què được lành mạnh, đứa đang tuổi thanh xuân hưởng thụ lâu dài những lợi lạc của tuổi trẻ, và không bận tâm chút nào đến đứa đang lo công việc riêng của nó. Bởi lý do đó mà các tâm vô lượng chỉ có bốn, do đạo lộ đưa đến sự thanh tịnh v.v” trong đoạn văn số 108.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì phạm vi của chúng là vô lượng chúng sanh” trong đoạn văn số 110.

chúng sanh không bị giới hạn, không có ngoại lệ. Tất cả chúng xảy ra với diện rộng vô lượng vì tầm hướng đến của chúng là chúng sanh vô lượng.

“Thay vì giả sử một hạn định như ‘tâm từ, vân vân, nên được tu tập chỉ hướng đến một chúng sanh riêng lẻ, hoặc một vùng giới hạn nhất định’, chúng xảy ra với sự tràn khắp toàn diện.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là gì? Rồi khi các bạn thực hành tâm từ hướng về một người, thì nó có thể được gọi là vô lượng không?

Sự chuyên ngữ ở đây hơi lạc một chút xíu. Ý nghĩa muốn nói ở đây hoặc điều tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) đã viết ở đây là thậm chí khi các bạn đang thực hành hướng đến một người, nó cũng vẫn có thể được gọi là vô lượng vì các bạn không giới hạn tâm từ của mình đến một phần của cơ thể. Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây. “Thậm chí đối với một chúng sanh đơn lẻ, chúng xảy ra với sự tràn khắp toàn diện mà không giả định một giới hạn như ‘tâm từ nên được tu tập cho chỉ một phần này của người đó mà thôi.’” Tức là, nó không phải như “Nguyện cho cái đầu của ông ta khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui. Nguyện cho phần trên cơ thể của ông ta được khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui” và vân vân. Các bạn bắt toàn bộ chúng sanh đó (làm đối tượng). Cho nên, thậm chí đối với một người riêng lẻ, nó cũng có thể được gọi là vô lượng. Đó là ý nghĩa ở đây.

Chủ đề tiếp theo là đưa đến chứng đắc ba tầng thiên (jhāna) và bốn tầng thiên (jhāna). Ba loại phạm trú đầu tiên có thể đưa đến chứng đắc bao nhiêu tầng thiên (jhāna)? Ba hoặc bốn [tùy theo cách tính]. Loại cuối cùng có thể đưa đến chứng đắc tứ thiên hoặc ngũ thiên, chỉ một tầng thiên (jhāna) mà thôi.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch trong đoạn 110.

Ở đây có một cuộc thảo luận với một người đối nghịch. Bắt đầu ở đoạn văn 112, có một luận cứ và rồi một phản luận. Người đối nghịch chỉ vào một bài kinh (sutta). Vị đó cho rằng bài kinh (sutta) đó có nghĩa là tất cả bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) đều có thể đạt được bằng sự thực hành tâm từ (mettā), tâm bi (karuṇā) và tâm hỷ (muditā). Dạng trình bày trong bài kinh đó có thể đưa đến sự suy diễn như vậy nếu các bạn không quen thuộc với Thắng Pháp (Abhidhamma). Đức Phật đã nói rằng, sau khi thực hành tâm từ, các bạn nên tiếp tục thực hành làm cho tâm từ này có với tầm (vitakka) và tứ (vicāra), rồi không có với tầm (vitakka) nhưng có tứ (vicāra) và vân vân. Cho nên, khi các bạn đọc trên bề mặt như vậy, các bạn có thể nghĩ rằng các bạn có thể đạt được cả bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) thông qua thiền tâm từ (mettā) và vân vân. Nhưng nó không phải như vậy.

Do đó, tác giả (ND: tức là ngài Buddhaghosa) đã nói: “Ông ta nên được chỉ dạy rằng: Không nên suy diễn như vậy. Vì nếu nó là như vậy, thì quán tưởng thân xác, vân vân, cũng sẽ dẫn đến chứng đắc bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna).”<sup>1</sup> Đức Phật đã dạy về quán tưởng thân xác cũng theo cách này, nhưng quán tưởng thân xác chỉ có thể đưa đến sơ thiền, chứ không chứng đắc những tầng thiền (jhāna) khác.

“Không có thậm chí sơ thiền trong việc quán tưởng thọ hoặc trong hai loại kia.”<sup>2</sup> ‘Hoặc trong hai loại kia’ là sai. Chúng ta phải nói là: “Nhưng không có thậm chí sơ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nên trả lời vị ấy như sau: Đừng nói như vậy, vì nếu sự tỉnh là như vậy, thì quán thân, v.v... cũng sẽ có bốn thiền và năm thiền” trong đoạn văn số 113.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng không có dù chỉ là sơ thiền trong sự quán thọ hoặc hai nhóm kia” trong đoạn văn số 113.

thiền trong quán tưởng thọ, hướng gì là nhị thiền và vân vân.” Khi các bạn thực hành quán tưởng thọ, các bạn không đạt được thậm chí là sơ thiền, nói gì là nhị, tam, tứ và ngũ thiền. “Cho nên, đừng có xuyên tạc Đức Thế Tôn bằng việc bám chặt vào ngôn từ.”<sup>1</sup> Ngài giải thích như vậy.

Trong đoạn văn 114 xuống khoảng năm dòng có nói: “nhưng Đức Thế Tôn đã chưa có niềm tin vào vị tỳ-khưu đó.”<sup>2</sup> Đây là từ mà tôi đã nói với các bạn. Thật ra Đức Phật la rầy vị tu sĩ đó bằng cách nói rằng: “Cũng vậy, một vài nam tử làm lạc chỉ hỏi ta và khi Giáo Pháp được thuyết giảng [cho họ], họ vẫn nghĩ rằng họ không cần theo ta.”<sup>3</sup> Như vậy, vị tu sĩ đó đã thỉnh cầu Đức Phật thuyết giảng cho mình, nhưng vị đó lại không thực hành. Rồi vị đó lại thỉnh cầu Đức Phật thuyết giảng lại. Đức Phật thấy rằng vị đó có khả năng chứng đắc A-la-hán (Arahant), nên lần này, Ngài đã giảng dạy lại cho vị đó. Các bạn có thể cho tôi một từ khác giống với la rầy không?

Học viên: Chỉ trích?

Giảng sư: Đúng rồi, chỉ trích. Như vậy, Đức Phật đã chỉ trích vị đó. Chứ không phải là Đức Phật không có niềm tin vào vị đó. Ngài (ND: tức là ngài Nāṇamoli) đã hiểu sai từ này<sup>4</sup>. Thật ra là hiểu lầm với một từ khác không có dấu phụ phân biệt. Như vậy, Đức Phật đã chỉ trích vị tu sĩ đó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy đừng hiểu lầm đức Thế Tôn bằng cách bám lấy danh từ” trong đoạn văn số 113.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng Đức Thế Tôn không tin tưởng vị tỳ-khưu này cho lắm” trong đoạn văn số 114.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cùng thế có một số người làm lạc chỉ hỏi Ta, và khi Pháp đã được giảng cho chúng, chúng vẫn nghĩ rằng chúng không cần theo ta” trong đoạn văn số 114.

<sup>4</sup> ND: Từ Pāli là ‘apasādeti’.

Khi các bạn đọc bài kinh (sutta) đó, nó dường như có nghĩa là các bạn có thể thực hành thiền tâm từ và rồi các bạn có thể đạt được sơ, nhị, tam, tứ và ngũ thiền. Tuy nhiên, ý của Đức Phật ở đó là các bạn thực hành thiền tâm từ (mettā) và các bạn có thể chứng đạt sơ, nhị hoặc tam thiền, nhưng đừng thỏa mãn với việc đó. Hãy cố gắng đạt được những tầng thiền (jhāna) cao hơn bằng cách thực hành những chủ đề thiền khác, chứ không phải thiền tâm từ (mettā). Nếu các bạn muốn chứng đạt tứ hoặc ngũ thiền, các bạn phải thực hành một loại thiền khác, chứ không phải là thiền tâm từ (mettā). Bằng cách thực hành thiền tâm từ (mettā), các bạn chỉ có thể chứng đạt đến tam hoặc tứ thiền. Đó là ý nghĩa ở đây.

Trong chú thích số 18: “Sự tập trung tâm trí đơn thuần: loại nhất tâm (samādhāna) không được phát triển”<sup>1</sup> – tôi nghĩ ‘chưa được phát triển nhiều’ thì tốt hơn là ‘không được phát triển’ vì nó có phát triển một chút, nhưng chưa được phát triển đầy đủ.

Tiếp theo, chúng ta sẽ đi đến đoạn văn 119, giới hạn cao nhất của mỗi loại. “Và trong khi chúng có hai loại theo cách chia thành ba-hoặc-bốn tầng thiền (jhāna) và một tầng thiền (jhāna) còn lại, nhưng chúng nên được hiểu là có thể được phân biệt rõ ràng trong từng trường hợp (mỗi phạm trú) do một hiệu quả khác bao gồm trong việc có ‘về đẹp là cái cao thượng nhất’, vân vân, vì chúng được miêu tả như vậy trong bài kinh Haliddavasana.”<sup>2</sup> ‘Về đẹp là cái cao

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chú thích này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi những phạm trú này chỉ thuộc hai loại về khía cạnh thiền chúng là tam thiền và thiền duy nhất còn lại (nghĩa là tứ thiền hay ngũ thiền), tuy vậy, mỗi phạm trú có một hiệu quả khác nhau ở chỗ ‘có về đẹp là hiệu quả cao nhất’ v.v. vì chúng được mô tả như thế trong kinh Haliddavasana” trong đoạn văn số 119. Độc giả có thể tham

thượng nhất’ không phải là cách dịch đúng lắm cho thuật ngữ đó. Nó là sự giải thoát với cái đẹp là đối tượng. Ở đây, ‘sự giải thoát’ có nghĩa là các tầng thiền (jhāna), các tầng thiền (jhāna) lấy các pháp hài lòng làm đối tượng. “Cho nên, tâm từ là sự trợ giúp hay là chỗ dựa nền tảng cho sự giải thoát với cái đẹp là đối tượng.”<sup>1</sup>

“Hành giả sống trong tâm bi phải hiểu biết rõ ràng sự nguy hại trong vật chất, vì tâm bi được sanh lên trong hành giả khi vị đó thấy sự khổ đau của chúng sanh, sự đau khổ có hình dáng bị đánh đập bởi roi gậy là tướng trạng vật chất (nguyên nhân) của nó, và vân vân.”<sup>2</sup> Tôi nghĩ chúng ta nên bỏ đi ‘tướng trạng vật chất’ và dùng ‘nguyên nhân’. ‘Hình dáng’ có nghĩa là thân xác.

Trong đoạn văn 123, có nhiều thứ tồn tại và không tồn tại trong đoạn văn đó. Điều chúng ta nên lưu ý là lạc (sukha) và khổ (dukkha) được cho là tồn tại vì chúng thuộc về chân đế (paramattha). Chúng thuộc về thực tại. Lạc (sukha) cũng như khổ (dukkha) thuộc vào các tâm sở. Lạc (sukha) là cảm thọ hài lòng và khổ (dukkha) là cảm thọ không hài lòng. Chúng ở trong số 52 tâm sở. Cho nên, chúng được gọi là những pháp có tồn tại.

Một chúng sanh là không có tồn tại theo sự thật tuyệt đối. Một chúng sanh chỉ là sự kết hợp của danh và sắc, tức là sự kết hợp của ngũ uẩn. Khi chúng ta nói ‘một chúng

---

khảo thêm trong Tương Ưng Bộ Kinh, Thiên Đại Phẩm, Tương Ưng Giác Chi, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi, Từ.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, từ là căn để cho sự giải thoát nhờ tịnh tướng” trong đoạn văn số 120.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người trú tâm bi đã rõ biết hoàn toàn sự nguy hiểm trong sắc pháp, vì bi khởi lên trong vị ấy khi trông thấy nỗi khổ của chúng sinh, vì có cái tướng ra (sắc pháp) nên bị đánh bằng gậy, v.v” trong đoạn văn số 121.

sanh’, nó không tồn tại. Và khi chúng ta nói ‘lạc’ (sukha) và ‘khổ’ (dukkha), chúng có tồn tại. Nếu các bạn ghi nhớ điều đó, tôi nghĩ các bạn sẽ hiểu đoạn văn 123.

Tâm xả (upekkhā) không thích thú hay không lưu tâm đến hạnh phúc của chúng sanh cũng như sự đau khổ của chúng sanh. Nó chỉ bắt chúng sanh làm đối tượng, chứ không phải hạnh phúc hay đau khổ của chúng sanh, tức là không phải lạc (sukha) hoặc khổ (dukkha) của chúng sanh.

Một người thực hành thiền tâm xả (upekkhā) trở nên thành thạo trong việc bắt cái không có tồn tại, tức là chúng sanh, làm đối tượng. Cho nên, nó dễ dàng hơn cho người như vậy bắt pháp không tồn tại làm đối tượng, như trong thiền vô sở hữu xứ có đối tượng là sự vắng mặt của tâm không vô biên xứ: đó là một khái niệm, không có tồn tại.<sup>1</sup>

Chính sự không tồn tại là không có tồn tại. Không tồn tại là một khái niệm. Nó không phải là thực tại. Một người có kỹ năng trong việc bắt khái niệm làm đối tượng [như] khi thực hành thiền tâm xả (upekkhā) sẽ cảm thấy dễ dàng trong việc bắt cái không tồn tại, tức là sự không [còn] tồn tại của tâm thiền vô sắc (arūpāvacara) thứ nhất khi vị đó cố gắng chứng đắc các tầng thiền (jhāna) vô sắc.

Để chứng đạt tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba, các bạn phải bắt sự vắng mặt của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất làm cảnh. Các bạn biết rằng các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) là các tầng thiền vô sắc giới. Hầu hết những tầng thiền (jhāna) chúng ta đang thảo luận là các tầng thiền (jhāna) sắc giới. Cách chứng đắc

---

<sup>1</sup> ND: Chúng tôi dịch thoáng theo sự hiểu biết của bản thân. Đoạn văn ở đây hơi tối nghĩa và khó hiểu.



các tầng thiền vô sắc sẽ được miêu tả trong chương tiếp theo.

Để chứng đắc tầng thiền vô sắc thứ ba, các bạn phải hành thiền trên sự vắng mặt của (tâm) thiền vô sắc thứ nhất. Sự vắng mặt đó là sự trống không. Đó là một khái niệm. Nếu các bạn có kỹ năng hay thuần thục trong việc bắt khái niệm làm cảnh khi các bạn thực hành thiền tâm xả (upekkhā), thì các bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi bắt sự trống không làm đối tượng ở đây. Đó là vấn đề được giải thích trong đoạn văn 123. Những câu văn hơi dài và khá phức tạp, cho nên, không dễ hiểu.

Như vậy, hãy ghi nhớ rằng khi nó nói ‘tồn tại’ thì nó có nghĩa ở đây là lạc (sukha) và khổ (dukkha). Và khi nó nói ‘không tồn tại’ thì nó có nghĩa là chúng sanh vì chúng sanh không có tồn tại theo nghĩa tuyệt đối.

Những phần khác thì không khó hiểu. Chú thích số 21 là rất hay vì thậm chí trong phiên bản tiếng Miến cũng có lỗi. Phiên bản Sinhalese là đúng và ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) đã sử dụng bản Sinhalese ở đây.

Các bạn có thể là không hiểu. “Đánh vần trong cả hai trường hợp: ‘avijjamāna-gahaṇa-dakkhaṃ cittaṃ’, chứ không phải dukkhaṃ”. Dukkha và dakkha có nghĩa hoàn toàn khác nhau. ‘Dakkha’ có nghĩa là kỹ năng và ‘dukkha’ có nghĩa là khổ đau. Như vậy, chữ đánh vần đúng ở đây phải là ‘dakkha’ chứ không phải ‘dukkha’. Chỉ có sự khác biệt giữa ‘a’ và ‘u’. Ngài đã phát hiện ra điểm này. Điều này rất là tốt.

Bằng cách thực hành những pháp này, các bạn vun bồi mười pháp Ba-la-mật (pāramitā). Trong Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda), có mười pháp Ba-la-mật (pāramitā) được vun bồi bởi các vị Bồ-tát (Bodhisatta) và

cũng như bất kỳ người nào khác. Những pháp Ba-la-mật (pāramitā) được nhắc đến trong đoạn văn 124. “Và họ cho quà tặng đến tất cả chúng sanh.”<sup>1</sup> Đó có nghĩa là bố thí. Đó là Ba-la-mật (pāramitā) thứ nhất. “Và để tránh gây hại đến chúng sanh, họ trì giữ các giới điều.”<sup>2</sup> Đó là Ba-la-mật (pāramitā) thứ hai. Thứ nhất là bố thí (dāna) và thứ hai là trì giới (sīla). “Họ thực hành sự xả bỏ với mục đích hoàn thiện giới hạnh của mình.”<sup>3</sup> Đó là Ba-la-mật (pāramitā) thứ ba. “Họ thanh lọc sự hiểu biết của mình (Trí tuệ (paññā) là Ba-la-mật (pāramitā) thứ tư) với mục đích không mập mờ về cái gì là tốt và xấu cho chúng sanh. Họ thường xuyên và liên tục phát triển sự tinh cần (virīya) với sự thịnh vượng và hạnh phúc của chúng sanh trong tâm. Khi họ đạt được nghị lực và sự dũng cảm hùng mạnh thông qua sự nỗ lực vượt bậc, họ trở nên kham nhẫn (khanti) với nhiều loại tội lỗi và sai lầm của chúng sanh. Khi đã hứa hẹn rằng ‘Chúng tôi sẽ biếu tặng các bạn cái này; chúng ta sẽ làm việc này cho các bạn,’ thì họ không lừa dối (Đó có nghĩa là chân thật). Họ quyết tâm không lay chuyển đối với sự thịnh vượng và hạnh phúc của chúng sanh.”<sup>4</sup> Cương quyết là Ba-la-mật (pāramitā) thứ tám. Trong Pāli, nó được gọi là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cho tất cả chúng sinh, những Bồ tát bố thí tặng phẩm” trong đoạn văn số 124.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và để tránh làm hại chúng sinh, Bồ tát thọ trì cấm giới” trong đoạn văn số 124.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bồ tát thực hành hạnh từ bỏ vì mục đích viên mãn giới” trong đoạn văn số 124.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bồ tát thanh lọc tuệ vì mục đích thấy rõ không mơ hồ, cái gì là tốt và xấu đối với chúng sinh. Bồ tát luôn luôn khơi dậy tinh tấn vì an lạc và hạnh phúc cho chúng sinh trên hết. Khi đã được sự vững vàng anh dũng nhờ tấn lực tối cao, Bồ tát trở nên kham nhẫn đối với nhiều lỗi lầm của chúng sinh. Bồ tát không lừa dối chúng sinh khi hứa hẹn ‘Ta sẽ cho người cái này. Ta sẽ làm cái này cho người.’ Bồ tát có quyết tâm không lay chuyển đối với hạnh phúc và an lạc của chúng sinh” trong đoạn văn số 124.

“*adhiṭṭhāna*”, tức là sự cương quyết và vững chắc. “Thông qua tâm từ kiên cố (Đó là Ba-la-mật (*pāramitā*) thứ chín) họ đặt chúng sanh lên trước [chính mình].”<sup>1</sup> Thật ra, nó có nghĩa là họ thực hiện ân huệ trước. Từ Pāli là ‘*pubbakāri*’. ‘*Pubba*’ có nghĩa là trước hết và ‘*kāri*’ có nghĩa là thực hiện. ‘Họ thực hiện trước’ có nghĩa là họ không đợi các bạn hỏi, họ tự giác làm trước. Cho nên, “thông qua tâm từ kiên cố, họ thực hiện ân huệ trước. Thông qua tâm xả (Ba-la-mật (*pāramitā*) thứ mười), họ không mong đợi sự khen tặng. Sau khi vun bồi [mười] pháp Ba-la-mật, những [phạm trú] này sẽ hoàn thiện tất cả những pháp tốt đẹp được biết đến là thập lực, bốn vô úy, sáu loại trí tuệ không chia sẻ [cùng với các đệ tử] và mười tám pháp của Bạc Giác Ngộ. Đây là cách các ngài thực hành và đưa các pháp tốt đẹp đến sự hoàn thiện bắt đầu với bố thí.”<sup>2</sup> Mười Ba-la-mật (*pāramitā*) này có thể được vun bồi hoàn thiện bằng sự thực hành bốn phạm trú.

Có rất nhiều điều để thảo luận và bàn đến. Tôi đã dự định sẽ giảng chương tiếp theo nữa [hôm nay], nhưng tôi đã không thể làm được. Cho nên, các bạn hãy đọc chương mười để tuần sau chúng ta sẽ bắt đầu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Chín]

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do tâm từ kiên cố, Bồ-tát đặt chúng sanh lên trước bản thân mình” trong đoạn văn số 124.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do tâm từ kiên cố, Bồ-tát đặt chúng sanh lên trước bản thân mình. Do xả, Bồ-tát không mong cầu quả báo. Sau khi viên mãn mười ba la mật như vậy, các phạm trú này lại còn kiện toàn tất cả thiện pháp như Mười Lực, Bốn Vô Úy, Sáu loại trí không chung với Thanh văn đệ tử, và Mười tám pháp của đấng Giác ngộ. Đây là nói các phạm trú làm viên mãn các thiện pháp, khởi từ bố thí” trong đoạn văn số 124.

## Chương Mười: Thiền Vô Sắc Giới

Chương hôm nay nói về các trạng thái vô sắc, tức là về các tầng thiền (jhāna) vô sắc. Chúng ta vẫn còn trong lãnh vực của định. Tài liệu này được viết về ba chủ đề rộng: giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (paññā). Chúng ta vẫn còn ở trong phần định. Chương này có liên quan đến bốn tầng thiền (jhāna) vô sắc, tức là những sự an trú của các trạng thái vô sắc.

Hành giả muốn chứng đắc những trạng thái vô sắc này phải chứng đạt qua bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) sắc giới. Nếu không chứng đắc những tầng thiền (jhāna) sắc giới đó, hành giả sẽ không thể chứng đạt được các trạng thái vô sắc này.

### 1. Không Vô Biên Xứ

“Hành giả, muốn tu tập không vô biên xứ trước hết, thấy sự nguy hại trong sắc pháp thô thông qua việc sử dụng các gậy gộc, vôn vôn, do bởi câu văn sau.”<sup>1</sup> Để đi lên các trạng thái vô sắc, tức là để chứng đạt các tầng thiền (jhāna) vô sắc, hành giả cần phải tìm thấy khuyết điểm của sắc pháp. Cho nên, ở đây, hành giả thấy sự nguy hại trong sắc pháp thô. Điều đó có nghĩa là hành giả thấy sự nguy hại trong thân xác.

Rồi hành giả thấy sự nguy hại trong nó thông qua hàng ngàn sự khô đau, bắt đầu với bệnh về mắt và vôn vôn. Khi chúng ta có thân xác này, chúng ta có thể cãi vã với người khác. Chúng ta có thể đánh đâm và dùng dao, búa. Hơn nữa, thân xác này là nơi chôn của nhiều bệnh tật, bắt

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một người muốn tu tập không vô biên xứ trước hết, thấy nguy hiểm trong sắc pháp thô qua sự vót gậy gộc, v.v... do câu” trong đoạn văn số 1.

đầu với bệnh về mắt, bệnh về tai và vân vân. Cho nên, hành giả tìm thấy những nguy hại với thân xác này như vậy.

Để vượt qua điều đó, hành giả nhập vào tứ thiền sắc giới với bất kỳ một trong chín đề mục kasina, bắt đầu với kasina đất và bỏ qua kasina không gian (giới hạn). Các bạn biết là có chín kasina (ND: có thể dùng đề tu tập thiền vô sắc). Nếu các bạn muốn tiếp tục thực hành để chứng đắc các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), các bạn không thể thực hành kasina không gian (giới hạn) vì đề mục kasina này đã là không gian rồi và không gian không thể được/bị dời bỏ. Cho nên, chỉ có chín kasina được nhắc đến ở đây, tức là chín đề mục kasina đầu tiên.

“Bây giờ, mặc dầu hành giả đã vượt qua sắc pháp thô do bởi tứ thiền sắc giới, tuy nhiên, hành giả vẫn muốn vượt qua sắc pháp kasina vì nó là quang tướng của sắc pháp thô.”<sup>1</sup> Khi hành giả ở trong các tầng thiền (jhāna), hành giả được cho là đã thoát ra khỏi các sắc pháp vật chất, nhưng hành giả vẫn muốn vượt qua sắc pháp kasina.

Giả sử hành giả có tứ thiền. Nếu hành giả thực hành thiền kasina đất, thì tứ thiền của hành giả bắt kasina đất làm đối tượng. Cho nên, tứ thiền bắt kasina đất hoặc là quang tướng của kasina đất, vốn là sắc pháp (ND: kasina đất là sắc pháp ở đây, chứ không phải quang tướng vì quang tướng là khái niệm), làm đối tượng. Cho nên, khi, giả sử chúng ta nói, hành giả không thích sắc pháp, thì hành giả cũng không thích bất kỳ sắc pháp nào, cho dầu nó là đối tượng

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù đã vượt khỏi sắc thô nhờ tứ thiền thuộc sắc giới, tuy thế, hành giả còn muốn vượt luôn cả kasina sắc (tế) bởi vì nó là tướng tương tự với sắc thô” trong đoạn văn số 2.

của thiền (jhāna)<sup>1</sup> hay bất kỳ loại sắc pháp nào. Cho nên, hành giả muốn vượt qua sắc pháp kasiṇa.

Điều này giống như một người thấy con rắn hoặc bị con rắn rượt đuôi và rất sợ. Do đó, sau này, khi ông ta thấy một sợi dây thừng hoặc một khe hở trên mặt đất, ông ta cũng sợ luôn. Cũng theo cách đó, vì hành giả này không thích hoặc ghét sắc pháp, hành giả cũng ghét sắc pháp kasiṇa luôn. Cho nên, hành giả cũng muốn vượt qua sắc pháp kasiṇa. Ví dụ được đưa ra ở đây là nó giống như người bị con rắn rượt đuôi.

Những ví dụ khác là con chó bị con lợn rừng tấn công, và con quỷ pisāca và người nhát gan. Thật ra, nó có nghĩa là một người sợ những con pisāca. Nó không phải là con quỷ pisāca và người nhát gan, mà nó chỉ là một người sợ ma quỷ. Một người sợ ma thấy một cái gì đó trong bóng tối. Rồi ông ta nghĩ đó là ma. Cho nên, ông ta cũng sợ cái đó luôn. Nó là cái gì đó như vậy.

Thậm chí, những người chưa từng gặp ma trong đời sống cũng sợ ma vì họ nghe những người khác nói về ma. Một người sợ ma có thể sợ luôn bụi cây và thậm chí cái bóng của mình.

“Cho nên, khi hành giả kinh tởm với (lạnh nhạt với) sắc pháp kasiṇa, tức là đối tượng của tứ thiền, và muốn tránh xa nó, hành giả chứng đạt sự tinh thông, lão luyện trong năm cách.”<sup>2</sup> Như vậy, hành giả phải đạt sự tinh thông

<sup>1</sup> ND: Ngôn từ ở đây hơi mập mờ, không rõ ràng. Chúng tôi tôn trọng câu từ, chuyển ngữ nguyên văn, nhưng chúng ta phải ghi nhớ rằng quang tướng là khái niệm chứ không phải sắc pháp. Hành giả không thích quang tướng vì nó dựa trên sắc pháp mà có hay vì nó gần với sắc pháp.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, khi hành giả đã trở nên nhàm chán đối với các sắc của Kasina, đối tượng thiền thứ tư, và muốn tránh xa nó, thì hành giả thành tựu sự làm chủ ở 5 phương diện” trong đoạn văn số 5.

lão luyện trong năm cách như đã được nhắc đến trong những chương trước.

“Rồi khi xuất ra từ tứ thiền sắc giới vốn đã quen thuộc vào lúc bấy giờ”<sup>1</sup> – như vậy, hành giả nhập vào tứ thiền vốn đã rất quen thuộc. Hành giả nhập vào thiền (jhāna) và xuất ra khỏi nó.

“Hành giả thấy nguy hại trong tầng thiền (jhāna) đó theo cách sau: ‘Cái này lấy sắc pháp làm đối tượng của nó, tức là thứ mà ta đã kinh tởm’, và ‘nó có hỷ là kẻ thù gần của nó’.”<sup>2</sup> Bây giờ, hành giả tìm thấy lỗi của tứ thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna). Hành giả nói về tứ thiền sắc giới này như sau: “Tầng thiền này lấy sắc pháp làm đối tượng của nó, tức là thứ mà ta đã kinh tởm.” Điều đó có nghĩa là đây là bạn của kẻ thù của ta, cho nên, ta cũng ghét nó luôn. Cái gì đó giống như vậy.

“‘Nó có hỷ là kẻ thù gần’ và ‘nó thô thiền hơn là những sự giải thoát an lạc’.”<sup>3</sup> ‘Những sự giải thoát an lạc’ có nghĩa là các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna).

“Tuy nhiên, không có sự thô thiền [mang tính so sánh] của các chi thiền ở đây [như trong trường hợp của bốn tầng thiền sắc giới]; đối với những trạng thái vô sắc, chỉ có hai chi thiền như tầng thiền sắc giới này.”<sup>4</sup> Trong các

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi khi xuất khỏi tứ thiền đã quen thuộc phạm vi sắc giới” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hành giả thấy nguy hiểm trong thiền này như sau: ‘Thiền này có đối tượng là sắc pháp mà ta đã chán ngấy’, ‘nó có hỷ là kẻ thù gần’” trong đoạn văn số 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘nó có hỷ là kẻ thù gần’ và ‘nó thô hơn các Giải thoát’” trong đoạn văn số 5.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên ở đây không có tính (tương đối) thô phù của những thiền chi (như trong trường hợp của bốn thiền sắc giới), vì những vô sắc có cùng hai thứ thiền chi như thiền thuộc sắc giới này” trong đoạn văn số 5.

tầng thiền (jhāna) sắc giới, tầng thiền (jhāna) này khác với tầng thiền (jhāna) kia theo/bởi số chi thiền và cũng như bằng độ thô hay tế của các chi thiền. Nhưng ở đây, tất cả bốn tầng thiền (jhāna) vô sắc thì có cùng số chi thiền. Cho nên, không có sự khác nhau về số chi thiền trong bốn trạng thái vô sắc. Như vậy, không có chế độ thô tế có tính so sánh về thiền (jhāna) trong bốn tầng thiền vô sắc.

“Khi hành giả đã thấy được sự nguy hại như vậy theo cách này và đã chấm dứt sự dính mắc vào nó, thì hành giả chú tâm vào không vô biên xứ là sự an lạc. Rồi khi hành giả trải rộng kasina ra đến giới hạn của vũ trụ”<sup>1</sup> – điều đó có nghĩa là hành giả nhập vào tầng thiền (jhāna) này. Tứ thiền của hành giả bắt ấn tướng kasina làm đối tượng. Rồi hành giả nói giã ấn tướng kasina này trong tâm trí của mình. Hành giả nói giã ấn tướng kasina tùy theo ý thích của mình cho đến tận cùng của vũ trụ, tức là càng xa tùy thích. Rồi hành giả dờ bỏ ấn tướng đó vì hành giả không thích ấn tướng đó. Hành giả không muốn bị dính mắc vào ấn tướng đó. Cho nên, hành giả dờ bỏ ấn tướng đó đi bằng cách chú tâm vào phần không gian bị nó che phủ, ghi nhận nó hoặc niệm thầm ‘không gian, không gian, không gian’ hoặc ‘không gian vô tận, không gian vô tận, không gian vô tận’.

“Khi hành giả dờ bỏ nó, hành giả không gấp nó lại như chiếc chiếu, cũng không rút nó đi như rút cái bánh khỏi cái hộp.”<sup>2</sup> Thật ra, đó là rút ra khỏi cái đĩa. ‘Cái bánh’ ở đây

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả đã thấy nguy hiểm trong thiền thứ tư thuộc sắc giới như vậy, và chấm dứt ràng buộc với nó, vị ấy tác ý đến không vô biên xứ cho là an tịnh. Rồi khi hành giả đã trải rộng Kasina đến giới hạn bầu vũ trụ” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi bỏ kasina, hành giả không xếp nó lại như cuộn một chiếc chiếu, cũng không rút nó đi như lấy một cái bánh ra khỏi hộp” trong đoạn văn số 7.



có nghĩa là cái bánh đẹp như bánh xèo. Các bạn lấy bánh xèo khỏi đĩa bằng cái dao bay. Ở đây không phải là như vậy. Hành giả không chú tâm đến nó. Hành giả không suy nghiệm về nó.

“Đơn giản là hành giả không hướng tâm hoặc chú ý về nó, tức là không suy nghiệm về nó; ngay lúc khi hành giả không hướng tâm về nó cũng như không chú ý về nó và không suy nghiệm về nó, mà chỉ chú tâm duy nhất vào phần không gian được che phủ bởi nó [và ghi nhận nó] là ‘không gian, không gian’, thì hành giả được xem là ‘dời bỏ đi kasina’.”<sup>1</sup> Khi hành giả muốn dời bỏ đi kasina, tức là ẩn tướng kasina, hành giả chỉ ngừng chú tâm đến ẩn tướng đó. Khi hành giả không chú tâm đến ẩn tướng đó nữa, thì ẩn tướng đó biến mất. Tại vị trí của nó chỉ còn là trống rỗng. Chỉ có không gian còn ở đó. Hành giả lấy cái không gian đó làm đối tượng của thiền vô sắc của mình.

“Và khi kasina được dời bỏ đi, nó không cuộn lại cũng như không lăn đi. Đơn giản là nó được ‘dời bỏ đi’ do sự không chú tâm của hành giả dành cho nó, sự chú tâm của hành giả đã được dành cho ‘không gian, không gian’. Điều này được khái niệm hóa thành cái khoảng không đơn giản có được do sự dời bỏ của kasina.”<sup>2</sup> Loại không gian này được gọi là ‘không gian có được do sự dời bỏ của kasina’.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chỉ có nghĩa là hành giả đừng tác ý đến nó, chú ý quan sát nó, mà chỉ chú ý đến khoảng không gian mà kasina chạm đến, xem là ‘khoảng không, khoảng không’, thì mới gọi là hành giả đã bỏ kasina” trong đoạn văn số 7.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi kasina bị bỏ, nó không cuộn lên lăn đi. Gọi rằng kasina đã bị bỏ chỉ vì hành giả không chú ý đến nó, vì sự chú ý bây giờ hướng đến khoảng không, khoảng này được quan niệm như là khoảng trống để lại khi dời bỏ kasina” trong đoạn văn số 8.

“Dầu nó được gọi là ‘không gian có được do sự dòi bỏ của kasina’ hoặc ‘không gian được đưng chạm bởi kasina’ hay ‘không gian được che kín bởi kasina’, nó đều là như nhau.”<sup>1</sup> Các bạn có thể gọi nó bằng bất cứ tên gì các bạn muốn, nhưng nó là như nhau cho dầu nó được gọi là ‘không gian có được do sự dòi bỏ của kasina’ hoặc ‘không gian được đưng chạm bởi kasina’ hay ‘không gian được che kín bởi kasina’. Như vậy, ấn tướng kasina biến mất. Tại ví trí của nó là khoảng không gian. Có sự trống không. Hành giả bắt khoảng không gian đó (Nó chỉ là khoảng không được khái niệm hóa) làm đối tượng của việc hành thiền. Hành giả an trú trên đó nhiều lần.

“Hành giả hướng tâm nhiều lần về ấn tướng không gian được tạo ra do sự dòi bỏ đi của kasina là ‘không gian, không gian’, và hành giả đánh vào nó với tâm và tứ.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là hành giả chú tâm đến nó nhiều lần.

“Khi hành giả hướng tâm đến nó nhiều lần và đánh vào nó với tâm và tứ, các triền cái được đè nén xuống, niệm được thiết lập và tâm hành giả được tập trung vào cận định. Hành giả trau dồi ấn tướng đó nhiều lần, phát triển và thực hành nó lặp đi lặp lại.”<sup>3</sup> Rồi hành giả chứng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dù nó được gọi là ‘khoảng không’ để lại do sự từ bỏ kasina hay ‘khoảng không do kasina chạm đến’ hay ‘khoảng không tách biệt với kasina’, nó đều ám chỉ cùng một chuyện” trong đoạn văn số 8.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành giả tác ý đến tướng khoảng không ấy nhiều lần là ‘khoảng trống, khoảng trống’, đánh vào nó bằng tâm tứ” trong đoạn văn số 9.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả tác ý vào nó nhiều lần, đánh vào nó với tâm và tứ, thì những triền cái được chế ngự, niệm được an trú và tâm hành giả trở nên định tĩnh trong cận hành định. Hành giả tiếp tục tu tập tướng ấy, làm cho sung mãn” trong đoạn văn số 9.

Khi hành giả chứng đắc thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), có một lộ tâm. Lộ tâm đó được nhắc đến một cách ngắn gọn ở đây trong đoạn văn 10, phần thứ hai của đoạn văn đó. “Và ở đây cũng vậy, trong giai đoạn tiền khởi, có ba hoặc bốn sát-na đồng lực dục giới đi cùng với thọ xả.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là ba hoặc bốn sát-na đồng lực (javana) dục giới. Chúng là chuẩn bị (parikamma), cận hành (upacāra), thuận thứ (anuloma) và chuyển tộc (gotrabhū). Bốn sát-na này đi trước tâm thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Tiếp đến là tâm vô sắc (arūpāvacara).

“Phần còn lại thì giống hệt với trường hợp của kasiṇa đất. Tuy nhiên, có sự khác biệt này. Khi tâm vô sắc sanh lên theo cách này, vị tỳ-khưu (bhikkhu), vốn trước đây nhìn cái đĩa kasiṇa với thiền (jhāna) nhãn, nhận ra là mình đang nhìn vào chỉ có khoảng không gian (vì kasiṇa đã biến mất) sau khi ấn tượng đó đã được dời bỏ đi một cách đột ngột vì bởi sự chú ý đến ‘không gian, không gian’ trong công việc chuẩn bị. Hành giả giống như một người chèn lỗ trống của một chiếc xe [được bao phủ], một cái túi hoặc một cái nồi bằng một mảnh vải màu xanh hoặc bằng một mảnh vải màu gì đó như vàng, đỏ hoặc trắng và đang nhìn vào nó, và rồi khi mảnh vải bị dời đi do bởi lực của gió hoặc do bởi một nhân tố nào đó, hành giả nhận ra rằng mình đang nhìn vào khoảng không gian.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây cũng thế, trong giai đoạn đầu có 3 hay 4 tốc hành tâm thuộc dục giới liên hệ đến cảm thọ xả” trong đoạn văn số 10.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, có sự khác biệt này. Khi thức thuộc vô sắc giới đã khởi lên như thế, vị Tỳ kheo từ trước đến đây đã nhìn đĩa kasiṇa bằng con mắt thiền, tự thấy mình chỉ nhìn khoảng trống sau khi tướng ấy đột nhiên biến mất, do sự tác ý đã hình thành trước đây là ‘hư không hư không’. Vị ấy giống như người đã dùng một miếng giẻ màu nhét vào lỗ trống trong một chiếc xe bít kín, trong một cái thùng hay cái bình, và đang nhìn vào chỗ ấy, rồi bỗng do cơn gió mạnh hay một tác động nào khác, miếng giẻ bị rút ra và người kia thấy mình đang nhìn hư không” trong đoạn văn số 11.

Tâm vô sắc (arūpāvacara) thứ nhất bắt không gian làm đối tượng. Nó không phải là loại không gian thông thường hoặc nói chung, mà nó là cái không gian có được do bởi sự đời bỏ của ấn tướng kasīṇa.

Bây giờ là đến phần chánh văn. “Với việc vượt qua một cách trọn vẹn những tướng về sắc pháp, với sự biến mất của những tướng về sự kháng cự, với sự không lưu tâm đến những tướng về sự đa dạng, [ghi nhận] ‘cái không gian không giới hạn’, hành giả nhập vào và an trú trong không vô biên xứ.”<sup>1</sup>

Tôi chưa thảo luận hay bàn về từ ‘không vô biên xứ’ vì nó không chính xác. Ở đây chúng ta có bao nhiêu tướng? Chúng ta có:

1. ‘việc vượt qua một cách trọn vẹn những tướng về sắc pháp’,
2. ‘sự biến mất của những tướng về sự kháng cự’,
3. ‘sự không lưu tâm đến những tướng của sự đa dạng’.

Loại tướng thứ nhất được gọi là ‘sắc tướng’ (rūpa saññā) trong Chánh Văn Pāli. ‘Sắc tướng’ thật ra có nghĩa là năm tầng thiền (jhāna) sắc giới và các đối tượng của chúng. Điều này hơi phức tạp một chút. Từ ‘tướng’ (saññā) được dùng khá thường xuyên trong các bài kinh (sutta) để miêu tả không chỉ cho tướng (saññā) mà còn cho tất cả các trạng thái tinh thần. Thuật ngữ được dùng là ‘tướng’ (saññā), nhưng chúng ta phải hiểu rằng nó có nghĩa là tất cả danh pháp. Cho nên, ở đây, ‘sắc tướng’ thật ra có nghĩa là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với sự hoàn toàn vượt qua sắc tướng, với sự biến mất những chướng ngại tướng, không tác ý sai biệt tướng, biết rằng ‘Hư không là vô biên’, vị ấy chứng và trú ‘Không vô biên xứ’” trong đoạn văn số 12.

năm tầng thiền (jhāna) sắc giới và các đối tượng của chúng. Các tầng thiền (jhāna) sắc giới bắt các kasiṇa làm đối tượng của chúng. Các kasiṇa là sắc pháp. Cho nên, ‘sắc tưởng’ ở đây có nghĩa là bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) sắc giới và bằng cách chơi chữ, cũng có nghĩa là các đối tượng của chúng. Điều đó được giải thích ở đây. Trước hết, việc vượt qua một cách trọn vẹn những tưởng về sắc pháp được giải thích. Sắc tưởng ở đây được giải thích theo hai cách.

Học viên: Bạch Ngài, tôi có một câu hỏi. Tôi nghĩ là chỉ có bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) khi tính chung luôn cả các tầng thiền vô sắc giới (arūpāvacara jhāna).

Giảng sư: Có tám hoặc chín tầng thiền. Nếu các bạn xem là có bốn tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna), thì có tất cả là tám tầng thiền: bốn tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna) và bốn tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna). Nếu các bạn xem là có năm tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna), thì có tất cả là chín tầng thiền (jhāna).

Khi nó có nghĩa là các tầng thiền sắc giới, thì nó được định nghĩa là sắc tưởng (rūpa saññā). ‘Sắc tưởng’ có nghĩa là tưởng bắt sắc pháp làm đối tượng và ở đây nó có nghĩa là các tầng thiền (jhāna). Cho nên, ‘tưởng’ ở đây không chỉ có nghĩa là tưởng (saññā) mà thực ra là cả tầng thiền (jhāna).

Tại sao từ này cũng chỉ cho đối tượng của chúng? Ở đây, từ này được giải thích theo một cách khác. Từ ‘saññā’ được cho là có nghĩa một tên gọi hay trong tài liệu này<sup>1</sup>, nó được dịch là một nhãn hiệu. ‘Saññā’ cũng có thể có nghĩa là tên gọi. Từ ‘rūpa saññā’ được giải thích là có nghĩa là một cái gì đó có tên gọi là ‘rūpa’. Cho nên, từ đó, nó trở thành đối tượng của thiền (jhāna). Đối tượng của thiền (jhāna) là

<sup>1</sup> ND: *The Path of Purification* by Venerable Ñāṇamoli.

các kasīṇa – kasīṇa đất, kasīṇa nước và vân vân. Chúng cũng được gọi là sắc tướng (rūpa saññā) vì chúng thuộc vào sắc pháp và do đó, chúng có tên gọi là ‘sắc’. Tất cả chúng có tên gọi là ‘sắc’, cho nên, chúng được gọi là sắc tướng (rūpa saññā). Từ ‘sắc tướng’ (rūpa saññā) được giải thích theo hai cách trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Thứ nhất là tướng (saññā) về sắc (rūpa). Thứ hai là một cái gì đó có tên gọi là sắc (rūpa). Đó là lý do tại sao trong chú thích, tác giả<sup>1</sup> có nói: “Sự giải thích này phụ thuộc vào sự chơi chữ của từ ‘saññā’ theo cách tướng (thuộc chủ thể cách) và theo cách tướng trạng, nhãn hiệu (thuộc đối tượng cách) được ghi nhận.”<sup>2</sup>

Vượt lên trên cả các tầng thiền (jhāna) sắc giới và các đối tượng của chúng – điều này có nghĩa là hành giả không còn lưu tâm đến các đối tượng của năm tầng thiền (jhāna) (sắc giới). Nếu hành giả vẫn còn lưu tâm đến chúng, hành giả sẽ không thể vượt qua được chúng. Bây giờ, hành giả muốn vượt qua bốn hoặc năm tầng thiền (jhāna) sắc giới. Cho nên, hành giả phải từ bỏ tất cả chúng.

Tiếp theo là gì? “Với sự biến mất của những tướng về sự kháng cự”<sup>3</sup> – ‘những tướng về sự kháng cự’ có nghĩa là tướng về một cái gì đó nơi mà có một cái gì đó như sự cọ xát hay sự va chạm. Khi các bạn thấy một đối tượng, thì có sự va chạm hay cọ xát giữa cánh sắc và con mắt (ND: thần kinh nhãn) của các bạn. Hai pháp này gặp nhau. Khi cánh sắc đi vào vùng nắm bắt của mắt của bạn, nó được nói là tác động lên mắt của bạn. Cho nên, nó được gọi là ‘sự cọ xát’, nhưng trong bản dịch (bản tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli) lại gọi nó là ‘sự kháng cự’.

<sup>1</sup> ND: Ngài Ñāṇamoli.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “chướng ngại tướng” trong đoạn văn số 12.

Từ Pāli là ‘paṭigha saññā’. Có sự kháng cự hoặc sự cọ xát. Sự cọ xát này có thể có ở đâu? Có sự cọ xát giữa cảnh sắc và thần kinh thị giác, giữa cảnh thính và thần kinh thính giác, giữa cảnh khí và thần kinh khứu giác, giữa cảnh vị và thần kinh vị giác, giữa cảnh xúc và thần kinh xúc giác. Cho nên, có năm loại paṭigha saññā. Chúng là sắc tướng (rūpa saññā) (sắc (rūpa) ở đây có nghĩa là cảnh sắc), thính tướng (sadda saññā), khí tướng (gandha saññā), vị tướng (rasa saññā), xúc tướng (phoṭṭhabba saññā). Như vậy, nó là tâm sở tướng (saññā) được kết hợp với hai tâm nhãn thức, hai tâm nhĩ thức [, và vân vân]. Thật ra, có mười loại tướng (saññā).

Trong số mười tám tâm vô nhân, có ngũ song thức – hai nhãn thức, hai nhĩ thức, hai tỷ thức, hai thiệt thức và hai thân thức. Những tâm này được gọi là ‘paṭigha saññā’. “Sự biến mất của những tướng về sự kháng cự” hoặc “sự biến mất của những tướng về sự cọ xát” có nghĩa là sự biến mất của những tâm này – nhãn thức và vân vân. Khi các bạn nhập vào thiền (jhāna), chỉ có tâm thiền sanh lên nhiều lần trong một thời gian dài – một giờ, hai giờ, ba giờ hoặc một ngày, hai ngày và vân vân. Trong thời gian đó, không có tâm nhãn thức, không có tâm nhĩ thức và vân vân sanh lên. Cho nên, chúng được gọi là đã biến mất.

(Sayadaw chỉ vào Bảng Nêu Chi Pháp) Hai tâm này là nhãn thức. Một trong số chúng là quả của nghiệp (kamma) bất thiện và tâm còn lại là quả của nghiệp (kamma) thiện. Nếu các bạn thấy một vật xấu xí, thì các bạn đang thấy nó với tâm nhãn thức quả bất thiện (akusala vipāka cakkhaviññāṇa). Nếu các bạn thấy một vật xinh đẹp, một vật đáng được khao khát, thì các bạn đang thấy nó với tâm nhãn thức quả thiện (kusala vipāka cakkhaviññāṇa). Có hai nhãn thức, hai nhĩ thức, hai tỷ thức, hai thiệt thức và hai

thân thức. Chúng được gọi là ‘paṭigha saññā’. Chúng không sanh lên khi các bạn đang an trú trong thiền (jhāna). Đó là đoạn văn 16.

Chúng ta hãy đi ngược lại một chút ở đoạn văn 14: với sự vượt lên trên, với sự biến dần đi, và với sự đoạn diệt. “Cả hai vì sự biến mất dần và vì sự đoạn diệt, hoặc trong tất cả các khía cạnh hoặc không có ngoại lệ nào, của những sắc tướng này, được nhìn nhận là thiền (jhāna), có tổng cộng là mười lăm bao gồm năm thiện, năm quả và năm duy tác.”<sup>1</sup> Mười lăm pháp này là năm thiện sắc giới (rūpāvacara kusala), năm quả sắc giới (rūpāvacara vipāka) và năm duy tác sắc giới (rūpāvacara kiriya).

Trong phần chú thích, các con số về các loại tâm được trình bày. Những con số này là theo bảng nêu số hai ở cuối sách (ND: tức là sách *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli). Số thứ tự là không giống với bảng nêu phát tay này. Trong chú thích, chúng là: 9-13, 57-61 và 81-85.<sup>2</sup>

Bây giờ chúng ta đến đoạn văn số 16. “Với sự biến mất của tướng về sự kháng cự” – điều đó có nghĩa là với sự biến mất của tướng (saññā) đi cùng với ngũ song thức như đã trình bày ở trên.

Bây giờ, trong đoạn văn 17: “Dĩ nhiên, những loại này cũng không được tìm thấy trong người đã nhập vào sơ thiền, vân vân.”<sup>3</sup> Chúng không sanh lên trong người đã

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có nghĩa là sự đoạn dứt, tịch diệt của những sắc tướng này, kể như thiền, gồm 15, với thiện, dị thực và duy tác (mỗi cái 5)” trong đoạn văn số 14.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 4 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dĩ nhiên những tướng này cũng không được có ở nơi một người đã nhập sơ thiền v.v” trong đoạn văn số 17.



nhập vào sơ thiền. “Vì tâm vào lúc đó không xảy ra thông qua ngũ môn.”<sup>1</sup> Khi các bạn an trú trong thiền (jhāna), các bạn không thấy, các bạn không nghe, các bạn không nghĩ hoặc bất cứ cái gì. Các bạn hoàn toàn ở trong thế giới tinh thần hoặc cái gì đó như vậy. Chúng không sanh lên thậm chí khi các bạn ở trong sơ thiền.

“Tuy nhiên, việc nhắc đến chúng ở đây nên được hiểu như là một sự đề cao tầng thiền (jhāna) này với mục đích làm tăng lên sự ham thích vào nó.”<sup>2</sup> Đó là để tán dương, ca ngợi nó: “Nó là tốt. Không có những tưởng về sự kháng cự trong tầng thiền này.” Cái gì đó giống như vậy.

“Cũng giống như trong trường hợp của tứ thiền, có sự nhắc đến việc lạc và khổ đã được từ bỏ ở nơi khác.”<sup>3</sup> Như vậy, lạc và khổ được từ bỏ trong tầng thiền (jhāna) trước, nhưng trong sự miêu tả về tứ thiền, thì chúng cũng được nhắc đến. Đó là để đề cao tứ thiền, rằng nó là tốt.

“Và trong trường hợp của Tam Đạo, có nhắc đến thân kiến, vân vân, vốn đã được tẩy trừ từ trước.”<sup>4</sup> Khi miêu tả vị Thánh giác ngộ thứ ba, Đức Phật đã nói rằng, vị này đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, và ba trong số năm kiết sử này đã được tẩy trừ ở tầng giác ngộ thứ nhất. Cho nên, chúng được nhắc lại cho vị đã chứng đắc tầng Thánh thứ ba, chỉ với mục đích khuyến khích [hành giả chứng đắc]

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì thức khi ấy không sinh khởi do cái cửa năm căn” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng sự nhắc đến các tưởng ấy ở đây nên hiểu như là một sự giới thiệu về thiền này với mục đích gợi sự quan tâm đối với nó” trong đoạn văn số 17.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng như trong trường hợp tứ thiền có nhắc đến lạc và khổ đã được xả bỏ ở thiền trước đây” trong đoạn văn số 17.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và trong trường hợp đạo lộ thứ ba có nhắc đến ngã kiến v.v. đã được từ bỏ trước đây” trong đoạn văn số 17.

tầng Thánh này hoặc là chỉ để ca tụng nó. Cũng theo cách này, mặc dầu các tướng của sự kháng cự không sanh lên cho một người thậm chí là ở trong sơ thiền, nhưng chúng được nhắc đến ở đây để ca ngợi tầng thiền (jhāna) này.

“Hoặc cách khác, mặc dầu những điều này cũng không được tìm thấy trong hành giả đã chứng đắc thiền sắc giới, mặc dầu sự không hiện hữu của chúng ở đó thì không phải do việc chúng đã được xóa bỏ; vì sự phát triển của thiền sắc giới không dẫn đến việc giảm bớt đi tham muốn sắc, và sự xảy ra của các [tầng thiền (jhāna) sắc giới] này thì thật ra phụ thuộc vào sắc pháp.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là chúng không có ở đó không phải vì chúng được từ bỏ hoàn toàn, bởi chỉ thông qua sự giác ngộ, những pháp này mới được đoạn diệt trọn vẹn. Cho nên, nó không phải là chúng được đoạn diệt hoàn toàn nên chúng không sanh lên ở đây. Chúng giống như là được/bị đẩy lùi ra sau.

“Nhưng sự phát triển [thiền vô sắc] này đưa đến sự giảm thiểu ham muốn về sắc. Cho nên, chúng ta có thể nói rằng chúng thật sự được/bị từ bỏ ở đây; và không chỉ nói mà còn duy trì nó một cách tuyệt đối.”<sup>2</sup> Nó là một cách ép buộc các bạn chấp nhận.

“Thật vậy, vì chúng đã chưa được từ bỏ trước khi việc này [xảy ra] nên Đức Phật mới dạy rằng âm thanh là gai

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, mặc dù những tướng này cũng không được có nơi một người đã đạt đến sắc giới, nhưng sự không có mặt của chúng ở đây thì không phải vì chúng đã được từ bỏ, vì sự tu tập (thiền) sắc giới không đưa đến sự đoạn diệt tham đối với sắc, và sự phát sinh các thiền sắc giới ấy thực sự phụ thuộc vào sắc” trong đoạn văn số 18.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng sự tu tập về vô sắc này đưa đến đoạn tận tham đối với sắc. Bởi vậy, có thể nói được rằng chúng thực sự được từ bỏ ở đây” trong đoạn văn số 18.

nhọn cho người đã có sơ thiền.”<sup>1</sup> Nếu chúng thật sự được từ bỏ, thì âm thanh không thể là gai nhọn cho sơ thiền.

“Và chính xác vì chúng được từ bỏ ở đây rằng sự điềm tĩnh hay sự không thể lay động của những sự chứng đắc vô sắc và trạng thái giải thoát an lạc của chúng được nhắc đến, và rằng Ālāra Kālāma không thấy 500 cỗ xe đi ngang qua cũng như không nghe âm thanh của chúng khi vị đó an trú trong thiền vô sắc.”<sup>2</sup> Một lần nọ, vị này đang ngồi an trú trong thiền vô sắc (arūpāvacara), 500 cỗ xe đi ngang qua gây ồn ào, làm tung bụi đất và vân vân. Sau đó, các đệ tử của vị đó đến và hỏi rằng vị đó có nghe biết các cỗ xe đi ngang qua không. Vị đó trả lời: “Không, tôi không nghe biết.”

Khi điều này được trình bày đến Đức Phật, Đức Phật đã nói: “Cái gì khó hơn hoặc cái gì tuyệt diệu hơn: một người không biết gì về 500 cỗ xe đi ngang qua và một người không biết gì về việc có sấm sét và nhiều người đã bị sét đánh chết?” Người hỏi câu hỏi đã trả lời câu chuyện sau thì khó hơn, thì tuyệt diệu hơn. Đức Phật nói rằng Ngài đã một lần như vậy. Ngài đã an trú trong thiền vô sắc và có sấm sét và mọi người chết. Sau đó, một người đã đến gặp Ngài và hỏi: “Ngài có biết gì về điều đó không?” Đức Phật đã trả lời là Ngài không biết. Các bạn có thể đọc câu chuyện này trong Kinh Đại Bát Niết-Bàn, Trường Bộ Kinh.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Kỳ thực, chính vì chúng đã không được bỏ trước đây, mà đức Thế Tôn dạy rằng: Âm thanh là cây gai đối với người có sơ thiền” trong đoạn văn số 19.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và chính vì chúng được từ bỏ ở đây mà bất động thuộc về các vô sắc và trạng thái giải thoát an tịnh của chúng được nói đến (M. i,33), và Ālāra Kālāma không thấy 500 cỗ xe đi qua sát vị ấy mà cũng không nghe tiếng chúng trong khi vị ấy đang ở trong một thiền chứng vô sắc” trong đoạn văn số 19.

Khi một người an trú trong thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), người đó sẽ không biết gì cả.

Học viên: Như vậy, ở trong khóa thiền, người đó sẽ chẳng nghe chuông keng gì sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy.

Học viên: Cho đến khi người đó xuất thiền phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Trước khi nhập thiền, người đó chú nguyện trong tâm rằng: “Tôi muốn hoặc nguyện cho tôi ở trong trạng thái này một tiếng đồng hồ, hai tiếng đồng hồ” và vân vân.

Học viên: Bảy ngày là nhiều nhất phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, bảy ngày.

“Với sự không lưu tâm đến những tưởng về sự đa dạng” – ‘những tưởng về sự đa dạng’ có nghĩa là những tưởng mà bất nhiều đối tượng khác nhau hoặc những tưởng mà chính chúng là khác nhau. Cho nên, nó được giải thích theo hai cách: “hoặc là những tưởng xảy ra với sự đa dạng làm lãnh vực của chúng”<sup>1</sup>. Đôi lúc, từ ‘lãnh vực’ (domain) không phải là từ tốt dành cho từ Pāli ‘gocara’. Nó chỉ đơn giản là đối tượng của chúng. Chúng bất rất nhiều đối tượng khác nhau, cho nên, chúng được gọi là ‘các tưởng về sự đa dạng’.

‘Hoặc là chính những tưởng là khác nhau’ – điều này có nghĩa là một tưởng này khác với một tưởng khác. Mặc dầu tất cả chúng ta đều là người nhân loại, nhưng người này vẫn khác với người kia. Tất cả chúng ta đều là những cá nhân khác nhau. Cho nên, cũng theo cách này, tuy rằng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược bỏ chi tiết này.

tưởng (saññā) là một, nhưng có nhiều tưởng (saññā) khác nhau – tưởng (saññā) bắt các cảnh sắc, tưởng (saññā) bắt các cảnh thính và vân vân. Chính những tưởng (saññā) là khác nhau và bắt những đối tượng khác nhau. Đó là lý do tại sao trong Pāli, chúng được gọi là ‘nānatta saññā’, tức là các tưởng về sự đa dạng. Trong đoạn văn 20, các bạn thấy có từ ‘lãnh vực’ (domain). Khi nào các bạn thấy từ đó, hãy hiểu nó có nghĩa là đối tượng.

Khoảng giữa đoạn văn, các bạn có thể thấy 44 loại tưởng được trình bày. “Và thứ hai, vì 44 loại tưởng – tức là tám tâm đại thiện và vân vân – chính chúng có sự đa dạng, có những bản chất riêng biệt khác nhau, và khác lẫn nhau. Với sự hoàn toàn không lưu tâm đến, không hướng tâm đến, không phản ứng đến (Điều đó có nghĩa là không chú ý đến), không xem xét lại của những tưởng của sự đa dạng này; ý nghĩa ở đây là vì hành giả không hướng tâm đến chúng, không lưu tâm hoặc xem xét lại chúng, cho nên và vân vân.”<sup>1</sup> Bốn mươi bốn tưởng được trình bày chi tiết ở đây. Nhưng tác giả không chỉ ra số hiệu của chúng theo bản ở cuối sách. Các bạn có muốn viết ra không? Tám tưởng đại thiện 1-8. Mười hai tưởng bất thiện là 22-33. Mười một tưởng quả thiện dục giới (ND: tức là tiếp thụ quả thiện, hai quan sát quả thiện và tám đại quả,) là 39-41 và 42-49. Hai tưởng quả bất thiện (ND: tức là tiếp thụ quả bất thiện và quan sát quả bất thiện) là 55 và 56. Mười một tưởng duy tác dục giới (ND: tức là hướng ngũ môn (pañcadvāravajjana), hướng ý môn (manodvāravajjana), tâm tiểu sinh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thứ hai, vì bốn mươi bốn loại tưởng nghĩa là, tám loại tưởng thiện thuộc dục giới, mười hai loại tưởng bất thiện, mười một loại dị thực thiện thuộc dục giới, hai dị thực bất thiện và mười một loại tưởng duy tác thuộc dục giới - chính chúng có sự sai biệt đủ loại; có bản chất khác nhau” trong đoạn văn số 20.

(hasituppāda) và tám đại duy tác (kāmvācara kiriya)) là 70-72 và 73-80.<sup>1</sup> Thật ra, đây là 54 tâm dục giới trừ đi ngũ song thức (dvipañcaviññāna). ‘Tưởng về sự đa dạng’ (nānatta saññā) có nghĩa là tưởng đi kèm theo với 44 tâm này.

“Và [hai điều] nên được hiểu: thứ nhất, là sự vắng mặt của chúng được tuyên bố ở đây theo hai cách là ‘vượt lên trên’ và ‘biến mất’ vì những tưởng về sắc pháp và những tưởng về sự kháng cự trước đây không có tồn tại thậm chí trong loại hiện hữu được sinh ra do thiền (jhāna) này vào lúc tục sinh, huống gì là khi tầng thiền (jhāna) này được nhập vào và được an trú trong sự hiện hữu đó.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là hai loại tưởng trước đây, sắc tưởng và tưởng về sự kháng cự, không tồn tại trong loại hiện hữu được tạo ra bởi loại thiền (jhāna) này. Điều đó có nghĩa là chúng không tồn tại trong sắc giới (rūpāvacara) trong những Phạm thiên sắc giới (rūpāvacara brahma). Cho nên, trong cõi hay tầng hiện hữu đó, chúng không tồn tại. Chúng cũng không tồn tại khi các tầng thiền (jhāna) này được nhập vào và được an trú.

“Và thứ hai, trong trường hợp của tưởng về sự đa dạng (loại thứ ba), ‘không lưu tâm’ đến chúng được trình bày vì 27 loại tưởng vẫn còn tồn tại trong loại hiện hữu được tạo ra bởi thiền (jhāna) này.”<sup>3</sup> Hai mươi bảy loại

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 4 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và hai điều cần được hiểu: Trước hết, sự vắng mặt của tưởng sai biệt được nói ở đây theo hai cách là ‘vượt qua’ và ‘biến mất’, vì các sắc tưởng và các đối ngại tưởng ở trước không hiện hữu ngay cả trong loại hữu phát sinh do thiền này lúc tái sinh, nói gì đến khi thiền này được chứng và trú trong hữu ấy” trong đoạn văn số 21.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và thứ hai, trong trường hợp những tưởng sai biệt, sự ‘không tác ý’ đến chúng được nói vì hai mươi bảy loại tưởng - nghĩa là, tám loại tưởng thiện dục giới, chín loại tưởng duy tác (functional), và mười loại tưởng bất thiện - vẫn còn hiện hữu trong loại hữu phát sinh bởi thiền này” trong đoạn văn số 21.

tưởng còn tồn tại trong vô sắc giới (arūpāvacara). Đó là lý do tại sao ở đây ngài không có nói là ‘vượt lên trên’, mà ngài chỉ nói là ‘không lưu tâm’. Ở trước, ‘vượt lên trên’ được dùng vì chúng không có tồn tại, nhưng ở đây, chúng phải là ‘không lưu tâm’, vì chúng có tồn tại nhưng chúng chỉ là không được lưu tâm đến. Đó là sự khác nhau.

Hai mươi bảy loại tưởng là tám tưởng đại thiện 1-8, chín tưởng duy tác (ND: tức là tưởng tiểu sinh và tám tưởng đại duy tác) 72 và 73-80, và mười tám tưởng bất thiện (ND: tức là tám tưởng tham và hai tưởng si) 22-29, 32 và 33.

“Vì khi hành giả nhập vào và an trú trong thiền (jhāna) này, ở đó cũng vậy, hành giả cũng làm như vậy thông qua việc không lưu tâm đến chúng, nhưng hành giả chưa chứng đạt khi hành giả còn lưu tâm đến chúng.”<sup>1</sup> Như vậy, ở đây, nó chỉ là không lưu tâm đến chúng. Chứ không phải là vượt qua chúng.

Trong đoạn văn 22, chúng ta có phần ngắn về ý nghĩa của các thuật ngữ. ‘Với sự vượt qua sắc tưởng’, điều đó có nghĩa là gì? Điều này chỉ cho sự từ bỏ tất cả sắc thuộc sắc giới. Như vậy ‘với sự vượt qua sắc tưởng’ có nghĩa là sự vượt qua các tầng thiền (jhāna) sắc giới.

‘Với sự biến mất của các tưởng về sự kháng cự’ và vân vân có nghĩa là gì? Không lưu tâm đến tất cả những tâm dục giới (kāmvacara). Cho nên, thật ra, khi hành giả nhập vào thiền vô sắc (arūpāvacara), không có tâm sắc giới (rūpāvacara) và tâm dục giới (kāmvacara) xảy ra. Vượt qua một ít và không lưu tâm một ít, hành giả nhập vào thiền

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì khi hành giả chứng và trú thiền này, vì ấy làm thế bằng cách không tác ý đến chúng, nếu còn tác ý đến chúng thì không đạt được” trong đoạn văn số 21.

(jhāna) vô sắc. Khi hành giả ở trong thiền (jhāna) vô sắc, thì không có thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna) và không có tâm dục giới (kāmaṅgāvacara). Thật ra, khi hành giả chứng đắc thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna), các tầng thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna) biến mất.

Không gian vô biên thì không khó để hiểu. Nó là ‘vô biên’ vì nó không có điểm sanh khởi cũng như không có điểm biến mất – không sanh khởi, không biến mất. Cho nên, nó được gọi là ‘vô biên’ hay không bị giới hạn.

Đoạn văn 24: “Hành giả nhập vào và an trú trong không vô biên xứ”<sup>1</sup>. Bây giờ chúng ta phải tìm hiểu xem ý nghĩa của ‘không vô biên xứ’ là gì. Các bạn hiểu ‘không vô biên xứ’ ra sao? Nó thật sự có nghĩa là tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất và những pháp sanh cùng với nó. Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất được gọi là ‘không vô biên xứ’ (ākāsānañcāyatana). Thuật ngữ này gồm hai phần: ākāsānañca và āyatana. ‘Ākāsānañca’ có nguồn từ ‘ākāsānanta’. Đây là văn phạm Pāli. ‘Ākāsānañca’ và ‘ākāsānanta’ có cùng nghĩa, tức là ‘không gian không có giới hạn’.

Bây giờ, từ ‘āyatana’ có nghĩa là trú xứ. Như vậy, tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó được gọi là ‘ākāsānañcāyatana’ vì chúng có không gian không có giới hạn là trú xứ của nó. Điều đó có nghĩa là đối tượng của chúng. Cho nên, nó không phải là xứ, mà là cái gì đó có xứ; đó là ý nghĩa của từ ‘ākāsānañcāyatana’. Cho nên, khi chúng ta nói ‘không vô biên xứ’ hay “trú xứ bao gồm không gian không có giới hạn’ là không chính xác. Thật ra,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy chứng và trú Không vô biên xứ” trong đoạn văn số 24.



nó là cái gì đó có không gian không có giới hạn là trú xứ<sup>1</sup>. ‘Xứ’ ở đây có nghĩa là đối tượng.

Học viên: Như vậy, điều này tương tự như hai ý nghĩa khi ngài giảng về tưởng (sañña) có nghĩa cả hai...

Giảng sư: Đúng vậy. Vì từ ‘ākāsānañcāyatana’ là một loại từ ghép vốn có nghĩa là cái gì đó khác hơn là những ý nghĩa ghép nối của các từ riêng lẻ, ý nghĩa các từ riêng lẻ không thể diễn tả hết được ý nghĩa của nó; do đó, [ở đây], nó chỉ cho sự sở hữu, trú xứ và vân vân. Đây là văn phạm Pāli. Các từ riêng lẻ có những ý nghĩa riêng và từ ghép ám chỉ một thứ khác có liên quan đến chúng, nhưng không phải là chúng.

Hai Mươi Chín Cây Cọ (Twenty Nine Palms) là một ví dụ tốt. Có một cộng đồng tại Nam California có tên gọi là ‘Hai Mươi Chín Cây Cọ’. Tại sao thành phố đó lại được gọi là ‘Hai Mươi Chín Cây Cọ’? Vì ở đó có 29 cây cọ. Hiện tại, nó có thể có nhiều hơn 29 cây cọ, nhưng đó là một vấn đề khác. Thành phố được gọi là ‘Hai Mươi Chín Cây Cọ’ có nghĩa là một thành phố mà nơi đó có 29 cây cọ. Cho nên, từ ‘Hai Mươi Chín Cây Cọ’ không có nghĩa là 29 cây cọ. Nó có nghĩa là thành phố nơi có 29 cây cọ. Hai mươi chín là 29, và cây cọ là cây cọ. Nhưng khi những từ này được dùng như một từ ghép, thì chúng không có nghĩa là 29 cây cọ, mà lại là một nơi có 29 cây cọ.

Theo cách này, ‘ākāsānañca’ có nghĩa là không gian không có giới hạn và ‘āyatana’ có nghĩa là trú xứ. Nhưng khi chúng được kết hợp với nhau và khi chúng trở thành một từ ghép, thì chúng không còn có ý nghĩa là ‘không vô biên xứ’ hay ‘không gian không có giới hạn là trú xứ’ nữa,

<sup>1</sup> ND: Theo văn phạm Pāli, đây là một bahubbīhi samāsa.

mà chúng có nghĩa là ‘một cái gì đó có không gian không có giới hạn là trú xứ’ và ‘trú xứ’ ở đây có nghĩa là đối tượng. Cho nên, nó không phải là một trú xứ, mà là một cái gì đó có trú xứ đó. Điều đó rất quan trọng. Cho nên, chúng ta sẽ phải hiểu điều này bất kỳ khi nào chúng ta thấy từ ‘không vô biên xứ’. Ba tầng thiền (jhāna) khác cũng giống như vậy. Nó không phải là ‘trú xứ’ mà là ‘một cái gì đó có trú xứ đó’.

Đôi lúc, từ ‘āyatana’ có nghĩa là trú xứ, tức là nơi mà một cái gì đó được sinh ra, nơi mà một cái gì đó được tìm thấy hoặc xuất nguồn giống như ‘trú xứ cho các thiên nhân’. Các bạn có biết ‘trú xứ cho các thiên nhân’ không? Đó là cái gì? Thật ra, tại các quốc gia của chúng tôi (ND: Miến Điện), chúng tôi có dâng cúng một cái gì đó cho các thiên nhân hoặc những vong linh. Chúng tôi xây nhà cho họ. Đó được gọi là ‘trú xứ của thiên chúng’ (devāyatana). Một bảo tháp dành cho thiên chúng được gọi là ‘devāyatana’ trong tiếng Pāli. Trú xứ (āyatana) là như vậy đó. ‘Trú xứ’ chỉ có nghĩa là một nơi chốn.

Học viên: Nó cũng có thể là một cái cây.

Giảng sư:Ồ, đúng vậy.

Trong đoạn văn 24, “Cái ‘không gian không có giới hạn’ đó là một xứ theo nghĩa là một trú xứ cho tầng thiền (jhāna) mà có bản chất được kết nối hay có liên hệ với cái trú xứ đó.”<sup>1</sup> Dịch như vậy là không chính xác. Chúng ta phải gạch bỏ các từ ‘mà có bản chất được kết nối hay có liên hệ với cái trú xứ đó’ và thay vào đó là ‘với các trạng thái có liên hệ với nó’ (ND: tức là các tâm sở đi cùng với

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hư không vô biên ấy là một ‘xứ’ (āyatana) trong ý nghĩa nó là một trú xứ cho thiền có bản chất liên hệ với nó” trong đoạn văn số 24.

nó). Như vậy, câu văn đó phải là: “theo nghĩa là một trú xứ cho tầng thiền này cùng với các tâm sở đi cùng với nó”. Các bạn sẽ tìm thấy những từ này trong đoạn văn 49 của chương này. Các bạn hãy lật đến đoạn văn 49 và sẽ thấy chúng ở đó.

Học viên: Ở đầu đoạn văn hay sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Từ Pāli là như nhau. Ngài (ND: ngài Nāṇamoli) đã hiểu sai từ ‘dhamma’. Tôi đã có nói với các bạn rằng từ ‘dhamma’ rất khó chuyển nghĩa. Các bạn không thể lúc nào cũng dịch nó là ‘pháp’ được. ‘Dhamma’ ở đây chỉ có nghĩa là các trạng thái (dhamma), những tâm sở và đôi lúc là những sắc pháp, nhưng ở đây, nó có nghĩa là những tâm sở. Ngài đã xem ‘dhamma’ có nghĩa là bản chất. Nó không có nghĩa là bản chất ở đây. Đôi lúc, nó có nghĩa là bản chất như trong câu “vaya dhamma saṅkhāra”. Câu này có nghĩa là các pháp hành có bản chất tan rã hoặc bản chất biến mất. Trong bối cảnh đó, ‘dhamma’ có nghĩa là bản chất. Nhưng ở đây, các trạng thái có liên quan (sampayutta dhamma) – nếu các bạn quen thuộc với Thắng Pháp (Abhidhamma) hoặc đọc các sách Pāli, các bạn sẽ quen thuộc với từ này. ‘Sampayutta dhamma’ có nghĩa là các pháp có liên quan. Cho nên, tâm thiền (jhāna) đó và các tâm sở có liên quan được gọi là ‘ākāsaṇācāyatana’ (không vô biên xứ). Như vậy, không chỉ tâm thiền (jhāna) đó mà cả những tâm sở có liên quan cũng được gọi là ‘ākāsaṇācāyatana’ (không vô biên xứ).

## 2. Thức Vô Biên Xứ

Bây giờ chúng ta có tầng thiền thứ hai, thức vô biên xứ. Chúng ta sẽ phải chỉnh sửa như trước. Khi các bạn muốn chứng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai, các bạn [phải] tìm khuyết điểm của tầng thiền vô sắc

(arūpāvacara jhāna) thứ nhất và vân vân. Các bạn thực hành thiền lập đi, lập lại nhiều lần và chứng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai.

Trong đoạn văn 27, Chánh Văn: “Bằng cách hoàn toàn vượt lên trên không vô biên xứ (Điều đó có nghĩa là hoàn toàn vượt lên trên tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất), [ghi nhận] ‘thức vô biên, thức vô biên’, hành giả nhập vào và an trú trong thức vô biên xứ.”<sup>1</sup> Đó là sự miêu tả của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai. Thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai bắt tâm vô sắc (arūpāvacara citta) thứ nhất làm đối tượng. Đó là lý do tại sao chúng ta có ‘thức vô biên, thức vô biên’ ở đây.

Các bạn muốn vượt lên trên tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất, nhưng các bạn lại đang an trú trên nó. Các bạn chú tâm đến nó và niệm ‘thức vô biên, thức vô biên’. Rồi các bạn vượt lên trên nó.

Thuật ngữ ở đây là ‘viññāṇañcāyatana’. Ở đây, chúng ta có viññāṇa và āyatana. Như vậy, viññāṇañcāyatana đến từ viññāṇa, añca và āyatana. Viññāṇañca cũng là một từ ghép của viññāṇa và añca. ‘Añca’ có nghĩa là không có giới hạn và ‘viññāṇa’ có nghĩa là thức. Như vậy, chúng ta có thức không có giới hạn. Ở đây, ‘thức không có giới hạn’ có nghĩa là tâm của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất. ‘Āyatana’ có nghĩa là một xứ với nghĩa là trú xứ. Ở đây, tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó được gọi là ‘viññāṇañcāyatana’ vì chúng có tâm vô sắc (arūpāvacara citta) thứ nhất không có giới hạn làm trú xứ của chúng, tức là làm đối tượng của chúng. Như vậy, nó không phải là (trú) xứ, mà là thiền (jhāna) và những tâm sở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoàn toàn vượt qua không vô biên xứ, biết rằng ‘Thức là vô biên’, vị ấy chứng và trú Thức vô biên xứ” trong đoạn văn số 27.

đi cùng, được gọi chung là ‘thức vô biên xứ’ (viññāṇañcāyatana).

Đoạn văn 30: “Vi điều sau được trình bày trong Bộ Phân Tích (Vibhaṅga): ‘Thức vô biên: hành giả lưu tâm đến cùng cái không gian bị/được thâm nhập bởi tâm thức, hành giả thâm nhập vào một cách không có giới hạn, cho nên, nó được gọi là thức vô biên.’ Nhưng trong đoạn văn đó (tạm yeva ākāsaṃ viññāṇena phuṭaṃ), sử dụng cách (ND: tức là cách thứ ba trong ngữ pháp Pāli) ‘bởi tâm thức’ phải được hiểu theo nghĩa của đối cách (ND: tức là cách thứ hai).”<sup>1</sup> Mặc dầu ở đây là sử dụng cách, nhưng ý nghĩa thì không phải sử dụng cách. Ý nghĩa là đối cách. Thật ra, ý nghĩa ở đây thì không phải là ‘cái không gian bị/được thâm nhập/tràn khắp bởi tâm thức’, mà là ‘tâm thức thâm nhập/tràn khắp không gian’. Đó là ý nghĩa thật các bạn phải ghi nhận. Dịch sát thì nó có nghĩa là cái không gian bị/được thâm nhập/tràn khắp bởi tâm thức. Tuy nhiên, ý nghĩa thật ở đây là tâm thức thâm nhập/tràn khắp không gian. Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai này bắt tâm của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất làm đối tượng, chứ không phải không gian làm đối tượng. Cho nên, ở đây, ‘tâm thức’ phải được hiểu theo nghĩa đối cách. Điều đó có nghĩa là hành giả lưu tâm đến tâm thức thâm nhập/tràn khắp không gian. Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatana) được giải thích ở đây, nhưng phải nên được hiểu theo cách giải thích như tôi vừa trình bày.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vi điều này được nói trong Vibhaṅga: ‘Thức là vô biên’: hành giả tác ý đến hư không được biến mãn bởi thức, vị ấy biến mãn một cách vô giới hạn, do đó mà nói là ‘Thức vô biên’ (Vbh. 262). Nhưng trong đoạn văn ‘tạm yeva ākāsaṃ viññāṇena phuṭaṃ’ (bởi chính cái thức đã biến mãn hư không ấy) sử dụng cách ‘bởi thức’ phải được hiểu theo nghĩa đối cách” trong đoạn văn số 30.

### 3. Vô Sở Hữu Xứ

Bây giờ đến tầng thiền thứ ba, vô sở hữu xứ. Bây giờ chúng ta đến vô sở hữu xứ. Tầng thiền thứ ba bắt sự vắng mặt hoặc sự không còn nữa của (tâm) thiền thứ nhất làm đối tượng. Sau khi chúng đạt tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai, hành giả muốn tiếp tục đi lên tầng thiền thứ ba. Để chúng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba, hành giả an trú vào sự vắng mặt của (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất. Khi hành giả chúng đắc tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai, (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara) thứ nhất biến mất. Sau khi đạt được (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai, (tâm) thiền thứ nhất được xem là không còn tồn tại nữa. Khi hành giả muốn đạt đến tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba, hành giả bắt sự vắng mặt đó, sự không còn nữa của (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất làm đối tượng. Đây là sự trống không được khái niệm hóa. Nó là sự trống không thật sự. Nó không phải như ‘trống vắng của thường hằng, hạnh phúc’ và vân vân. Trong nhiều trường hợp, khi từ ‘trống vắng’ (suñña) được dùng, nó có nghĩa là nó trống vắng sự thường hằng và vân vân. Nhưng ở đây, từ này được dùng có nghĩa là sự trống không hoặc ẩn dật và vân vân. Ý nghĩa ở đây là sự trống không, sự không tồn tại, sự vắng mặt của (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất. Cho nên, hành giả an trú vào sự vắng mặt của (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất, niệm rằng ‘trống không, trống không’ hoặc ‘ẩn dật, ẩn dật’. Hành giả an trú trong nó lập đi, lập lại nhiều lần cho đến khi hành giả đạt được thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba.

Có một ví dụ ở đây: “Giả sử một người thấy một cộng đồng những tỳ-khưu (bhikkhu)”<sup>1</sup> và vân vân. Rồi chúng ta có Chánh Văn và Số Giải.

“Bằng cách hoàn toàn vượt lên trên thức vô biên xứ (Đó là tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ hai), [ghi nhận rằng] ‘Không có gì cả’, hành giả nhập vào và an trú trong ‘vô sở hữu xứ’.”<sup>2</sup>

“Bằng cách vượt lên trên thức vô biên xứ – ở đây cũng vậy, tầng thiền (jhāna) được gọi là ‘thức vô biên xứ’ – theo cách đã được tuyên bố và đối tượng cũng được gọi như vậy.”<sup>3</sup> Cho nên, ở đây, ‘thức vô biên’ hay ‘thức không có giới hạn’ có nghĩa là tầng thiền (jhāna) và đối tượng của tầng thiền (jhāna).

“Đó là ‘xứ’ của nó theo nghĩa là trú xứ của chủng loài đó, giống như Kambojā là ‘xứ’ của những con ngựa.”<sup>4</sup> Kambojā là một vương quốc có lẽ là ở tây bắc Ấn Độ. Những con ngựa tốt được cho là được nuôi dưỡng ở đó. Các bạn mua được ngựa tốt khi các bạn đến Kambojā. Ngày nay, chúng ta nói như thế nào nhỉ? Đó là nơi chôn hoặc trú xứ của những con ngựa có giống tốt, được nuôi dạy tốt hoặc mắc tiền. Kambojā là một vương quốc hoặc nơi mà những con ngựa tốt được nuôi dưỡng, tức là nơi mà các con ngựa tốt xuất nguồn từ đó. Cũng theo cách đó, ‘xứ’ (āyatana) được dùng ở đây.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ví như một người thấy một đoàn thể tăng chúng” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoàn toàn vượt qua Thức vô biên xứ, biết rằng ‘Không có gì’, hành giả chứng và trú Vô sở hữu xứ” trong đoạn văn số 36.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Vượt qua thức vô biên xứ’: Ở đây cũng thế, thiền này được gọi là ‘xứ’ theo cách được giải, và đối tượng của thiền ấy cũng được gọi như vậy” trong đoạn văn số 37.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nó là căn cứ địa của thiền này theo nghĩa trú xứ, như Kambojā là căn cứ địa hay trú xứ của ngựa” trong đoạn văn số 37.

Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba và các tâm sở của nó được gọi là ‘vô sở hữu xứ’ (ākiñcaññāyatana). Chúng ta có ‘ākiñcañña’ và ‘āyatana’. ‘Ākiñcañña’ đến từ ‘akiñcana’. Từ ‘kiñcana’ được dịch là ‘sở hữu’ (owning) trong tài liệu này<sup>1</sup> (trong đoạn văn 39). Thật ra, ‘akiñcana’<sup>2</sup> được giải thích ở đây trong Phụ Số Giải chỉ có nghĩa là không có gì cả. Từ ‘kiñcana’ có hai nghĩa. Một nghĩa là sự quan tâm, sự quan tâm về cái gì đó. Đó được gọi là ‘kiñcana’. Người mà không quan tâm đến bất kỳ cái gì, không lo lắng gì cả, thì được gọi là ‘akiñcana’. Vị A-la-hán (Arahant) được miêu tả là akiñcana, vì Ngài không còn lo lắng gì cả và vì Ngài chẳng còn gì để bận tâm cả. Đó là một ý nghĩa.

Ở đây, ‘akiñcana’<sup>3</sup>, cùng từ đó, có nghĩa là hoàn toàn không có gì hết, không được lưu tâm, không sở hữu. Cho nên, ở đây, chúng ta nói ‘akiñcana’, và điều đó có nghĩa là không có gì cả, không có gì cả, không có gì cả. Nó có nghĩa là trạng thái không có gì cả, hay đơn giản là tình trạng không có gì cả, tức ở đây có nghĩa là sự không tồn tại hoặc sự vắng mặt của tâm vô sắc (arūpāvacara citta) thứ nhất. ‘Āyatana’ có nghĩa là xứ, giống như trước. Tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó được gọi là ‘ākiñcaññāyatana’ vì chúng có sự trống không hoặc sự vắng mặt của tâm vô sắc (arūpāvacara citta) thứ nhất là trú xứ của chúng hoặc là đối tượng của chúng. Tâm vô sắc (arūpāvacara) thứ ba bất sự không tồn tại hoặc sự vắng mặt của tâm vô sắc (arūpāvacara citta) thứ nhất làm đối tượng.

<sup>1</sup> ND: *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli.

<sup>2</sup> ND: Chúng ta đã kiểm tra lại phần Audio và sayadaw Sīlānanda nhắc đến từ ‘kiñcana’ chứ không phải ‘akiñcana’. Nhưng như vậy thì không chính xác. Có lẽ chỉ là lỗi phát âm trong quá trình giảng dạy. Cho nên, chúng tôi mạn phép sửa lại ở đây như vậy.

<sup>3</sup> ND: Ở đây cũng vậy như phần chú thích phía trên.



Nó không chỉ là xứ, mà là một cái gì đó có sự không tồn tại làm trú xứ, có sự không tồn tại làm đối tượng.

Như vậy, ba từ này là giống nhau. Các thuật ngữ Pāli dành cho các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ nhất, thứ hai và thứ ba thuộc vào cùng một loại từ ghép (ND: thuật ngữ Pāli gọi là bahubbhīhi samāsa). Như vậy, trong từ ghép, chúng ám chỉ một cái gì đó khác hơn là thứ mà được chỉ định bởi những từ đơn lẻ. Thuật ngữ dành cho tầng thiền cuối cùng thì lại khác.

#### 4. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ

Tầng thiền cuối cùng được gọi ‘phi tưởng phi phi tưởng’. Đây là một từ ngữ rất lạ, không phải tưởng mà cũng không phải không tưởng. Các bạn tìm thấy khuyết điểm của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba. Rồi các bạn an trú trên tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba và niệm ‘Nó thì tốt đẹp. Nó thì an lạc.’ Cho nên, các bạn bắt thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba làm cảnh và các bạn nói rằng nó là tốt đẹp và rằng nó là an lạc. Rồi các bạn chứng đắc thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư.

Thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư được gọi là phi tưởng phi phi tưởng (nevasaññānāsaññāyatana). Thuật ngữ này được giải thích theo hai cách (ND: Phần tiếp theo là cuộc đối thoại giữa giảng sư và các học viên. Chúng tôi xin mạn phép dịch ý): Cách thứ nhất là: Nevasaññānāsaññāyatana = nevasaññānāsaññā + āyatana, và cách thứ hai là: Nevasaññānāsaññāyatana = nevasaññānāsaññā + āyatana.

Đối với cách thứ nhất hay ý nghĩa thứ nhất, ‘nevasaññā’ có nghĩa là không có tưởng (saññā) và ‘nāsaññā’ có nghĩa là không phải không có tưởng (saññā). Bây giờ, ở đây, tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó

được gọi là ‘nevasaññānāsañña’, chứ không phải ‘nevasaññānāsaññā’. Đó là vì chúng không có tướng (saññā) thô, nhưng chúng lại không hoàn toàn không có tướng (saññā) tế. ‘Saññā’ có nghĩa là tướng và ‘sañña’ có nghĩa cái gì đó có tướng. Cho nên, ở đây, tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó được gọi là ‘nevasaññānāsañña’ vì chúng không có tướng (saññā) thô. Nhưng chúng không phải hoàn toàn không có tướng (saññā) tế. Ở đây, ‘nevasaññānāsañña’ có nghĩa là tầng thiền (jhāna) và các tâm sở của nó.

Như vậy, trong từ ghép này, ‘āyatana’, xứ, là giống với ‘nevasaññānāsañña’. Một từ là tính từ của từ còn lại. Một từ bỏ nghĩa từ còn lại. ‘Āyatana’, tức là xứ, là chỉ cho tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở. Chúng được gọi là ‘xứ’ vì chúng được bao gồm trong ý xứ (manāyatana) và pháp xứ (dhammāyatana) tương ứng.

Trong Thắng Pháp (Abhidhamma) có dạy mười hai xứ. Hai trong số đó là ý xứ (manāyatana) và pháp xứ (dhammāyatana). Ý xứ (manāyatana) chỉ có nghĩa là các loại tâm. Pháp xứ (dhammāyatana) có nghĩa là các tâm sở và một vài loại sắc pháp và những pháp khác nữa. Níp-bàn (Nibbāna) cũng được bao gồm trong đó.

Như vậy, ở đây, ‘nevasaññānāsañña’ và ‘āyatana’, cả hai có nghĩa cùng một thứ. ‘Nevasaññānāsañña’ có nghĩa là tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó, và ‘āyatana’ cũng có nghĩa là tâm thiền (jhāna citta) và các tâm sở của nó. Như vậy, từ ghép này thì khác (ND : Thuật ngữ Pāli gọi là kammadhāraya samāsa). Tâm thiền (jhāna citta) này cùng với các tâm sở của nó được gọi là ‘nevasaññānāsaññāyatana’ vì chúng không có tướng (saññā) thô nhưng lại không phải là không có tướng (saññā) tế, và cùng lúc, chúng là các xứ.

Từ ghép này thì khác với ba từ ghép kia. Không giống với ba từ trước, từ ‘nevasaññānāsaññāyatana’ là một loại từ ghép khác, trong đó ý nghĩa của từ ghép được thành lập từ các thành viên trong từ ghép, một từ bỏ nghĩa từ còn lại.

Ý nghĩa thứ hai là ‘nevasaññā (không phải tướng), nāsaññā (cũng không phải không tướng) āyatana (xứ)’. Ở đây, ‘saññā’ được gọi là ‘nevasaññānāsaññāyatana’. Cả từ có nghĩa là tướng (saññā) ở đây vì nó không phải là tướng (saññā) đầy đủ và cũng không phải là không tướng, và cùng lúc, nó là một xứ. Nó không thể hoạt động như tướng (saññā) đầy đủ, nhưng nó vẫn là tướng (saññā). Cho nên, nó được gọi là ‘phi tướng phi phi tướng’ (nevasaññānāsaññāyatana). Nó là tướng (saññā), nhưng nó không hoạt động như tướng (saññā) được phát triển toàn diện. Mặc dầu, nó không hoạt động như tướng (saññā) được phát triển toàn diện, nhưng nó vẫn là tướng (saññā), một dạng tướng (saññā) rất vi tế. Cho nên, nó được gọi là phi tướng phi phi tướng (nevasaññānāsaññāyatana), và xứ (āyatana) là cùng một thứ.

“Ở đây, tướng (saññā) được gọi là phi tướng phi phi tướng (nevasaññānāsaññāyatana) vì nó không phải là tướng (saññā) đầy đủ cũng không phải là không tướng, và cùng lúc, nó là một xứ hoặc nó được bao gồm trong pháp xứ (dhammāyatana) hoặc nó là pháp xứ (dhammāyatana). Nhưng ở đây, sự trình bày được thực hiện theo tướng (saññā), vốn có nghĩa là tướng (saññā) ở đây là đại diện cho danh pháp (nāma), chứ không phải chỉ là một mình tướng (saññā). Cho nên, chúng ta phải hiểu rằng, phi tướng phi phi tướng (nevasaññānāsaññāyatana) có nghĩa là tâm thiền

(jhāna citta) và các tâm sở, chứ không phải chỉ là tướng (saññā).”<sup>1</sup> Như vậy, sự giải thích ở đây rất phức tạp.

Cả từ đó có nghĩa là tướng (saññā), nhưng chúng ta phải hiểu rằng, nó không phải chỉ là tướng (saññā). Saññā ở đây có nghĩa là cùng với những trạng thái tinh thần khác nữa.

Trong tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư này, tướng (saññā) trở nên vô cùng vi tế đến mức nó không thể hoạt động như là tướng (saññā) đầy đủ, nhưng vì vẫn có một dạng của tướng (saññā) vi tế, cho nên, chúng ta không thể gọi nó là ‘hoàn toàn không có tướng (saññā)’. Cho nên, nó là không phải tướng (saññā) mà cũng không phải là không tướng (saññā). Rồi các ví dụ được trình bày.

Học viên: Như vậy, đối tượng là tướng (saññā) phải không ạ?

Giảng sư: Không phải. Đối tượng của tầng thiền (jhāna) này là (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba. Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư này được gọi là ‘phi tướng phi phi tướng’ (nevasaññānāsaññāyatana). Mặc dầu thuật ngữ dùng là tướng (saññā), nhưng chúng ta phải hiểu rằng nó không chỉ có nghĩa là tướng (saññā) mà còn là tướng (saññā) và các yếu tố tinh thần khác nữa.

Các ví dụ được trình bày ở đây là việc quét lớp dầu trong bát, và hai thầy trò trên đường du hành và vân vân.

Đoạn văn 52: “Nhưng trong bối cảnh này, chức năng của tướng là gì? Nó là sự nhận biết đối tượng và nó tạo sinh ra sự ly dục nếu [sự chứng đắc đó và đối tượng của nó] được dùng làm đối tượng của minh sát.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa

<sup>1</sup> ND: Những giải thích này do sayadaw Silānanda cung cấp. Chúng tôi không tìm thấy trong *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng cái gì là nhiệm vụ của tướng muốn nói ở đây? Đây là sự nhận biết đối tượng, và phát sinh ly dục nếu làm đối tượng cho tuệ” trong đoạn văn số 52.

là gì? Bây giờ, tướng (saññā) – một chức năng của tướng (saññā) là xác nhận đối tượng. Như vậy, chức năng của nó ở đây là xác nhận đối tượng. Một chức năng khác là trở thành đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Đó là ý nghĩa muốn nói ở đây.

“Nó tạo sinh ra sự ly dục nếu được dùng làm đối tượng của minh sát.” Điều đó có nghĩa là nó có thể tạo ra sự ly dục nếu nó được dùng làm đối tượng của thiền minh sát (vipassanā). Khi các bạn thực hành thiền minh sát (vipassanā), các bạn có thể quán sát chính tướng (saññā). Các bạn thấy tướng (saññā) sanh lên và diệt đi, cho nên các bạn trở nên lãnh đạm về tướng (saññā).

“Nhưng nó không thể làm cho chức năng nhận biết trở nên quả quyết hay dứt khoát được, giống như yếu tố lửa trong nước ấm không thể làm cho chức năng đốt cháy trở thành quả quyết hay dứt khoát được; và nó không thể tạo sinh ra sự ly dục thông qua việc quán tướng đối tượng với minh sát theo cách mà tướng thể hiện trong trường hợp của những sự chứng đắc khác.”<sup>1</sup> Trong nước ấm có yếu tố lửa, nhưng nó không thể đốt cháy hoặc nung nóng. Cũng theo cách đó, ở đây có tướng (saññā), nhưng nó không thể hoạt động theo cách quả quyết hay dứt khoát hoặc nó không thể hoạt động một cách trọn vẹn đầy đủ.

“Thật vậy, không có vị tỳ-khuru (bhikkhu) nào có khả năng đạt được sự lãnh đạm thông qua việc thấu hiểu các uẩn gắn liền với phi tướng phi phi tướng xử trừ phi vị đó đã

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nó không thể làm cho nhiệm vụ nhận thức có tính cách quyết định, cũng như sức nóng trong nước hâm hãm không có thể làm nhiệm vụ luộc chín và nó không thể phát sinh ly dục bằng cách quán đối tượng với tuệ theo cách mà tướng có thể làm trong trường hợp các thiền chứng khác” trong đoạn văn số 52.

thực hiện việc hiểu biết đó với những uẩn khác.”<sup>1</sup> Không ai, thậm chí nếu vị đó là ngài Sāriputta, có thể đạt được sự lãnh đạm thông qua việc thấu hiểu các uẩn. Điều đó có nghĩa là vị đó đã phải thực hành thiền minh sát (vipassanā) và rời quán tưởng trên sự vô thường, khổ và vô ngã của các pháp, của tất cả các hiện tượng từng nhóm một. Chỉ sau khi làm như vậy, vị đó mới có khả năng đạt được sự lãnh đạm, còn không thì vị đó không thể. Thậm chí, nếu vị đó là ngài Sāriputta, ngài cũng sẽ không thể đạt được. Những từ này bị thiếu trong câu văn ở đây. Cho nên, chúng ta phải chèn thêm những từ này vào câu văn: “Không có vị tỳ khưu (bhikkhu) nào, thậm chí nếu vị đó là ngài Sāriputta, có khả năng đạt được sự lãnh đạm” và vân vân.

“Và thêm nữa, khi ngài Sāriputta, hoặc một vị nào đó rất thông minh và có khiếu bẩm sinh với minh sát như ngài, có thể làm được như vậy, thì thậm chí ngài phải thực hiện điều đó thông qua việc quán tưởng theo các nhóm.”<sup>2</sup> Ở đây cũng vậy, ý nghĩa là cái gì đó như thế này: Một vị đã thực hành thiền minh sát (vipassanā) theo cách thông thường (Tức là bắt đầu với việc quán tưởng trên các uẩn và vân vân), vị thông minh như vậy, thông minh như ngài Sāriputta, có thể có khả năng làm được như vậy chỉ thông qua cách thấu hiểu các nhóm. Cho nên, thậm chí, nếu hành giả đã thực hành thiền minh sát (vipassanā) theo cách thông thường với sự thấu hiểu tính vô thường và vân vân của danh và sắc, thậm chí vị như vậy cũng phải thực hành nó

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quả vậy, không có tỳ kheo nào có thể đạt đến ly dục nhờ quán năm uẩn liên hệ đến phi tưởng phi phi tưởng xứ nếu vị ấy chưa làm cái việc phân tích đối với các uẩn khác” trong đoạn văn số 53.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và hơn nữa, dù cho ngài Xá Lợi Phất hay một người bẩm chất rất thông tuệ và có khiếu về tuệ giác như ngài, có thể làm được chuyện ấy, thì vẫn phải làm bằng cách quán theo nhóm” trong đoạn văn số 53.

thông qua sự thấu hiểu theo các nhóm, chứ không phải thấu hiểu theo các pháp cá nhân đơn lẻ. Hành giả phải bắt cả nhóm làm đối tượng của việc hành thiền, chứ không phải những thành viên đơn lẻ.

“Cho nên, nó dường như là, những pháp này, không có từ trước, hiện ra; sau khi hiện ra, chúng biến mất’, chứ không phải bằng phương cách quán tưởng minh sát [trực tiếp thật sự] vào các trạng thái từng pháp một khi chúng sanh lên. Đó là sự vi tế mà sự chứng đắc này đạt đến.”<sup>1</sup> Thậm chí nếu hành giả là một hành giả minh sát (vipassanā) có kinh nghiệm, vị đó cũng chỉ có thể thực hiện việc quán tưởng theo các nhóm, chứ không thể quán tưởng các trạng thái từ pháp một.

“Ý nghĩa này có thể được minh họa bằng ví dụ của nước trên đường.”<sup>2</sup> Ví dụ này tương tự như ví dụ quét dầu lên bát.

## 5. Diễn Giải Chung

Bây giờ là đến phần giải thích chung. Đầu tiên là cái gì? Trước hết, các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) phải vượt qua đối tượng thay vì là các chi thiền. Điều đó có nghĩa là các tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) có những đối tượng khác nhau thay vì là những chi thiền khác nhau. Chúng có cùng các chi thiền, hai chi thiền (xả (upekkhā) và định (ekaggatā)). Tất cả các tầng thiền đều có hai chi thiền. Cho nên, khi các bạn muốn đạt đến tầng thiền vô sắc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhu vậy, những pháp này trước kia không mà nay có, và sau khi hiện hữu chúng biến mất’ chứ không phải bằng tuệ giác trực tiếp thực sự đối với từng pháp một khi chúng sanh khởi, đó là mức tinh tế mà thiền chứng này đạt đến” trong đoạn văn số 53.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ý nghĩa này cần được làm sáng tỏ bằng ví dụ về nước trên đường” trong đoạn văn số 54.

(arūpāvacara jhāna) cao hơn, các bạn phải vượt qua đối tượng, chứ không phải các chi thiền. Điều đó có nghĩa là các bạn không loại bỏ các chi thiền, mà các bạn phải vượt qua đối tượng. Điều đó có nghĩa là các bạn phải bắt đối tượng khác. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai là trong đoạn văn 59. Đó chỉ là một ví dụ về tầng thiền này vi tế hơn tầng thiền kia. Ví dụ được trình bày về một mảnh vải rất mỏng, nặng có lẽ là một ounce<sup>1</sup>, hai ounce và vân vân. Điều này có nghĩa là tầng thiền thứ hai thì vi tế hơn tầng thiền thứ nhất, tầng thiền thứ ba thì vi tế hơn tầng thiền thứ hai và vân vân. Những chi tiết này thì không khó hiểu.

Tiếp theo là đoạn văn 64. Tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư bắt (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ ba làm đối tượng. Khi các bạn muốn chứng đạt tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư, các bạn niệm: ‘Ồ, (tâm) thiền vô sắc (arūpāvacara) thứ ba này là tốt đẹp. Nó là an lạc. Nó là tốt đẹp.’ Các bạn quán tưởng như vậy. Nếu các bạn nói rằng nó là tốt đẹp và nó là an lạc, thì dường như là các bạn dính mắc vào nó, dường như là các bạn thích nó. Đúng không? Nhưng câu trả lời ở đây là ‘không’. Tương tự như việc các bạn tìm lỗi của vị vua vậy. Chẳng có gì khác để làm cả. Các bạn chỉ có việc là đi theo ông ta thôi.

“Nó bắt cái này làm đối tượng vì  
 Không còn cái nào tốt bằng cái này,  
 Giống như thân dân phụ thuộc vào nhà vua  
 Để sinh sống, mặc dầu họ thấy lỗi của nhà vua.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: 1 ounce = 28,35 g

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thứ này lấy đó làm đối tượng; Vì không có cái nào tốt bằng; Cũng như người nương tựa vào vua để sống; Dù thấy những lỗi lầm nơi ông” trong đoạn văn số 64.



Người đó không thể tách xa nhà vua được vì sự sinh tồn của người đó phụ thuộc vào nhà vua. Mặc dầu ông ta không thích vị vua, nhưng ông ta phải ở cùng với vị vua. Nó là cái gì đó giống như vậy.

Rồi điếm cuối cùng, trong đoạn văn 66, trình bày việc làm cách nào hành giả nắm giữ hoặc bắt tầng thiền thứ ba làm đối tượng. “Như một người leo một cái thang cao, dựa vào tay cầm của nó để chống đỡ”<sup>1</sup> – như vậy, khi các bạn leo thang, các bạn phải dựa vào tay cầm. “Như một người leo một ngọn núi lộng gió, dựa vào đỉnh cao nhất của ngọn núi”<sup>2</sup> – như vậy, khi các bạn leo núi, các bạn phải bám vào đỉnh. “Như một người đứng trên vực của một vách đá, nương tựa vào hai đầu gối của mình”<sup>3</sup> – đôi lúc, các bạn phải dựa và chính đầu gối của mình. “Mỗi tầng thiền (jhāna) dựa vào tầng thiền bên dưới; vì nó là như vậy với từng tầng thiền.”<sup>4</sup> Tầng thiền (jhāna) này phụ thuộc vào tầng thiền kia.

Như vậy, đây là kết thúc của tầng thiền vô sắc (arūpāvacara jhāna) thứ tư. Tôi phải đi nhanh. Những sự giảng thích đôi lúc có rất nhiều chi tiết. Các giải thích từ ngữ cũng rất phức tạp. Đôi lúc, có sự nhầm lẫn hoặc hiểu nhầm trong các từ Pāli. Các bạn có thể làm cho một từ có ý nghĩa khác với ý nghĩa mà nó dường như muốn truyền đạt. Ví dụ, một người có thể nói đây là một tính từ ghép, nhưng tôi lại có thể nói không, nó là một loại từ ghép khác và tôi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như người leo thang cao; Nương vào các điếm tựa” trong đoạn văn số 66.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như người đi trên núi; Tựa vào đỉnh ngọn núi” trong đoạn văn số 66.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như người đứng trên vực; Nương vào hai đầu gối” trong đoạn văn số 66.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mỗi thiền dựa thiền trước; Cũng y hệt như vậy” trong đoạn văn số 66.

có thể giải thích điều đó. Sự mập mờ của nhiều từ có thể nằm ở đó.

Các bạn biết là chúng ta đã mất những dấu nhấn trong Pāli, nhưng trong ngôn ngữ Sanskrit cổ, tức là trong ngôn ngữ Sanskrit của Vệ-đà, thì có các dấu nhấn. Trong ngôn ngữ Sanskrit cổ, các dấu nhấn được dùng để phân biệt các từ khác nhau. Cùng một từ có thể là một tính từ ghép và cũng có thể là một loại từ ghép khác. Chữ viết thì giống nhau, nhưng dấu nhấn có thể là đặt trên từ đầu tiên hoặc từ thứ hai trong từ ghép. Dựa vào dấu nhấn, họ chỉ định ra từ này là tính từ ghép hoặc một loại dạng từ ghép khác. Trong ngôn ngữ Sanskrit và Pāli về sau này, chúng ta đã mất đi các dấu nhấn. Khi không có dấu nhấn, thì không có cách nào nói rằng đây chỉ là dạng duy nhất này mà không phải là dạng kia. Cho nên, có sự nhầm lẫn, không rõ ràng về các từ ngữ. Tôi có thể giải thích theo bất kỳ cách nào tôi thích nếu tôi thông thuộc với những chi tiết văn phạm này. Nhiều từ được giải thích theo cách đó trong các Sớ Giải. Cho nên, từ ‘rūpaññā’ (sắc tướng) được giải thích là có nghĩa là các tầng thiền (jhāna) cũng như là các đối tượng. Cho nên, điều thật sự muốn nói ở đây là nó chỉ là một sự chơi chữ.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Mười]

# **Chương Mười Một: Tính Bất Tịnh Của Vật Thực Và Phân Tích Tứ Đại**

## **1. Tính Bất Tịnh Của Vật Thực**

Hôm nay, chúng ta đến Chương 11. Trong chương này, hai loại thiền được đề cập đến và được phân tích. Tôi e là loại thứ nhất có thể không mấy phổ biến với người Tây phương. Đó là quán tưởng về sự uế trược trong vật thực. Chúng ta phải hiểu rằng loại thiền này không phải với mục đích là không ăn, không phải để ngưng dùng vật thực. Nó có mục đích giúp (hành giả) ăn nhưng không có sự tham muốn, ăn nhưng không có sự dính mắc. Cho dầu các bạn là cư sĩ hay tu sĩ, các bạn phải dùng vật thực đầy đủ để giữ cho mình được mạnh khỏe, giữ cho mình được an lạc. Cho nên, đây là với mục đích ăn mà không có sự dính mắc. Để từ bỏ sự dính mắc, chúng ta phải có được tưởng về sự uế trược của vật thực.

Tài liệu này được viết cho tu sĩ. Cho nên, tu sĩ phải thực hành sự kiểm chế trong mọi lãnh vực. Do đó, đối với việc ăn uống, cũng phải nên có sự kiểm chế. Đặc biệt trong giáo lý của Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda), cái chúng ta ăn không quan trọng bằng cách chúng ta ăn. Cách chúng ta ăn thì quan trọng hơn nhiều so với cái chúng ta ăn. Khi chúng ta ăn, chúng ta cố gắng làm sanh khởi tưởng về sự uế trược này đối với vật thực để chúng ta không bị dính mắc quá nhiều vào vật thực.

Bây giờ, đến phần miêu tả về sự tu tập tưởng uế trược trong dưỡng tố. Thật ra, tôi nghĩ chúng ta nên dịch từ này là vật thực mặc dầu từ Pāli ‘āhāra’ có thể có nghĩa dưỡng tố cũng như vật thực. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), ‘āhāra’ có nghĩa là dưỡng tố. Trong cách dùng phổ thông,

từ ‘āhāra’ có nghĩa là vật thực, cho nên, ở đây là sự uế trước trong vật thực.

“Bây giờ, đến phần miêu tả về sự tu tập tưởng uế trước trong vật thực, được liệt kê là ‘Một Tưởng’ kế sau các Thiền Vô Sắc.”<sup>1</sup> Rồi tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) định nghĩa từ Pāli ‘āhāra’. Nó nuôi dưỡng, nghĩa đen là làm sanh khởi, cho nên, nó là dưỡng tố (thực phẩm).

“Tức là bốn loại vật thực: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.”<sup>2</sup> Có bốn pháp được gọi là vật thực (āhāra) trong Pāli, tức là có tên gọi là vật thực.

Thứ nhất là đoàn thực. Từ Pāli là ‘kabalīnkāra’. Các bạn sẽ tìm thấy từ này trong Chú Thích số 2. Như vậy, ở đây nó là kabalīnkāra āhāra. Trong từ ‘kabalīnkāra’ có từ ‘kabala’. ‘Kabala’ có nghĩa là một nắm tay. Chúng tôi không nói đầy miệng, mà chúng tôi lại nói đầy tay vì chúng tôi ăn bằng tay. Khi các tu sĩ chúng tôi ăn, chúng tôi bóc vật thực lên tay và vo tròn thành viên và bỏ vào miệng. Thức ăn trong nắm tay đó được gọi là ‘kabala’ trong Pāli. Từ ‘kabalīnkāra’ từ đó trở thành có nghĩa là vật thực. Ở đây, nó được dịch là đoàn thực.

Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), āhāra thì không phải là toàn bộ thực phẩm, mà chỉ là dưỡng tố (oja) có trong thực phẩm. Đó là thứ được gọi là āhāra trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Mặc dầu đoàn thực, tức là ‘kabalīnkāra āhāra’ được nói đến ở đây, nhưng chúng ta

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ, đến phần trình bày về sự tu tập Bất-tịnh tưởng đối với thức ăn, được liệt vào ‘Một tưởng’ tiếp theo các vô sắc xứ” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nó thuộc bốn loại: thức ăn vật lý (đoàn thực), xúc thực, hành thực (tư niệm thực), và thức thực” trong đoạn văn số 1.

phải hiểu rằng nó có nghĩa là dưỡng tố trong vật thực. Loại vật thực (āhāra) thứ nhất là đoàn thực.

Xúc cũng được gọi là vật thực. Xúc là một tâm sở. Đó cũng được gọi là vật thực.

Tiếp theo là tâm sở tư. Như vậy, tâm sở tư cũng được gọi là vật thực.

Cuối cùng là thức. Trong một bài kinh (sutta), Đức Phật đã dạy có bốn loại vật thực và những loại này được nhắc đến. Chúng được gọi là vật thực vì chúng nuôi dưỡng một cái gì đó.

Rồi câu hỏi là: Cái gì nuôi dưỡng cái gì? Chỉ đơn giản như vậy.

“Đoàn thực (kabalīṅkārahāra) nuôi dưỡng (làm sanh khởi) nhóm tám sắc pháp có sắc dưỡng tố là yếu tố thứ tám.”<sup>1</sup> Các bạn cần một chút kiến thức Thắng Pháp (Abhidhamma) để hiểu điều này. Có 28 sắc pháp. Những sắc pháp này sanh lên theo nhóm. Một vài nhóm có tám sắc pháp, một vài nhóm có chín, một vài nhóm có mười và vân vân. Số lượng nhỏ nhất bao gồm trong một nhóm là tám. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), chúng ta có thể tìm thấy tám sắc pháp này ở mọi nơi, trong chúng sanh hữu tình cũng như trong các vật vô tri.

Ở đây, dưỡng tố được nói là sắc pháp thứ tám trong nhóm tám sắc pháp này. Các bạn có nhớ tám sắc pháp này không? Bốn sắc tứ đại, sắc, khí, vị và dưỡng tố (āhāra hoặc oja) này. Chúng được cho là được tìm thấy mọi nơi, bất kỳ nơi nào có sắc pháp. Tám sắc này là kết quả của, hoặc được tạo ra đôi lúc bởi nghiệp (kamma), đôi lúc bởi tâm (citta),

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đoàn thực nuôi cái sắc chất gồm tám thứ mà dưỡng chất là thứ tám” trong đoạn văn số 2.

đôi lúc bởi nhiệt lượng (utu) và đôi lúc bởi dưỡng tố (āhāra). Sắc pháp được tạo ra bởi dưỡng tố là cần thiết ở đây. Đoàn thực (kabaliṅkārahāra) nuôi dưỡng hay đem lại sự hiện hữu cho tám sắc pháp này, tức là do nó (dưỡng tố) tạo ra. Đó là lý do tại sao nó được gọi là dưỡng tố hay vật thực trong ngôn ngữ Pāli.

Loại thứ hai, xúc là vật thực, nuôi dưỡng ba loại thọ. Khi có xúc, thì có thọ. Trong mười hai mối nối của Giáo Lý Duyên Khởi, thọ được duyên bởi cái gì? Bởi xúc. Cho nên, xúc được nói là nuôi dưỡng hoặc mang lại ba loại thọ – thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Nếu không có xúc, sẽ không có thọ. Như vậy, xúc được xem là nguyên nhân hay điều kiện của thọ.

“Tu niệm là vật thực nuôi dưỡng (hay làm sanh khởi) sự tái sanh trong tam hữu.”<sup>1</sup> Tu niệm là tâm sở tư (cetanā). Thật ra, tu niệm có nghĩa là nghiệp (kamma) hoặc hành (saṅkhāra) trong Giáo lý Duyên Khởi, mối nối thứ hai (nghiệp hành). Tu niệm là nghiệp hành. Nó mang lại cái gì? Nó mang lại sự tục sinh trong ba giới (Đó là dục giới, sắc giới và vô sắc giới).

“Thức là vật thực nuôi dưỡng (hoặc làm sanh khởi) danh sắc tại thời điểm tục sinh.”<sup>2</sup> Điều này cũng được hiểu thông qua Giáo lý Duyên Khởi. Thức duyên danh sắc. Tại thời điểm tục sinh, có tâm tục sinh. Cùng với tâm tục sinh, có những tâm sở và cũng có sắc pháp do nghiệp (kamma) trong quá khứ tạo. Cái chúng ta gọi là ‘sự tục sinh’ là tâm tục sinh, các tâm sở của nó và sắc pháp do nghiệp (kamma)

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hành thực nuôi sự tái sinh trong ba loại hữu” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thức thực nuôi danh-sắc vào lúc tái sinh” trong đoạn văn số 2.

tạo. Thức hay ở đây thật sự là tâm tục sinh nuôi dưỡng hoặc là điều kiện cho danh và sắc. ‘Danh và sắc’ ở đây có nghĩa là các tâm sở và các sắc pháp. Cho nên, nó được gọi là vật thực (āhāra).

“Bây giờ, khi có đoàn thực thì có sự dính mắc, vốn đem lại sự nguy hại.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là sự nguy hại trong đoàn thực là sự dính mắc. Chúng ta dính mắc vào vật thực. Khi chúng ta dùng vật thực, chúng ta có sự dính mắc. Như vậy, sự nguy hại trong đoàn thực là sự dính mắc.

“Khi có xúc làm vật thực, thì có sự xúc chạm và điều đó mang lại sự nguy hại (hoặc điều đó là sự nguy hại).”<sup>2</sup>

“Khi có tư niệm làm vật thực, thì có sự xuất hiện trở lại, mang lại sự nguy hại.”<sup>3</sup> ‘Sự xuất hiện trở lại’ là sự tái sinh trong những kiếp sống khác nhau, mang lại sự nguy hại. Sự tái sinh là sự nguy hại trong tư niệm vì nó mang lại sự tái sinh. Và khi có thức làm vật thực, thì có sự tục sinh. Điều đó có nghĩa là tư niệm mang lại sự tái sinh. Nó là một cái gì đó như là ném một vật gì đó xuống. Đó là chức năng của tư niệm. Chính tâm tục sinh là sự nguy hại trong thức. Cho nên, sự tục sinh là sự nguy hại trong thức.

“Và để chỉ ra cách chúng mang lại sự kinh sợ như vậy, đoàn thực nên được minh họa bằng ví dụ của thịt của đứa trẻ (S.2, 98).”<sup>4</sup> ND: Độc giả có thể xem Tương Ứng Bộ

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi có đoàn thực thì có chấp thủ (bám víu), đem lại nguy hiểm” trong đoạn văn số 3.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi có xúc thực thì có ái, đem lại nguy hiểm” trong đoạn văn số 3.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi có hành thực thì có tái sinh, đem lại nguy hiểm” trong đoạn văn số 3.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Để chứng minh chúng gây ra sự khủng khiếp như thế nào, đoàn thực cần được sáng tỏ với ví dụ ăn thịt con” trong đoạn văn số 3.

Kinh, Thiên Nhân Duyên, Tương Ứng Nhân Duyên, Đại Phẩm, Thịt Đứa Con. Trong bài kinh (sutta) đó, Đức Phật dạy rằng đoàn thực nên được xem như là một người đang ăn thịt của chính con của mình vậy. Xúc nên được xem là con bò bị lột da. Tư niệm nên được xem là một hồ than đang cháy. Và thức nên được xem là hàng trăm mũi giáo. Các bạn phải đọc bài kinh (sutta) đó để hiểu điều này.

Loại đầu tiên được giải thích bằng một câu chuyện, không phải là một câu chuyện có thật, mà chỉ là một ví dụ. Hai vợ chồng đang du hành cùng với đứa con. Họ đang đi ngang qua một sa mạc và mất hết tất cả mọi thứ. Họ khát và đói. Cho nên, họ quyết định ăn thịt đứa con (ND: đã chết) chỉ để [có sức] vượt qua vùng hoang dã đó. Nếu họ ăn thịt đứa con, họ sẽ không cảm thấy hạnh phúc. Họ có thể là ăn với nước mắt và vân vân. Cũng theo cách này, đoàn thực nên được dùng với loại ghi nhận như vậy, dường như là các bạn đang ăn thịt của chính con mình. Khi các bạn phải ăn thịt của chính con mình, sẽ chẳng có sự dính mắc nào vào vật thực đó. Nó là cái gì đó giống như vậy.

Xúc là vật thực thì được trình bày với ví dụ của con bò bị lột hết da. Con bò bị lột da sẽ bị cắn, chích bởi ruồi, muỗi và vân vân bất kỳ nơi nào nó đi. Thậm chí, nếu nó đi xuống nước, cũng sẽ có những sinh vật cắn, chích nó. Theo cách này, bất kỳ nơi nào có xúc, thì sẽ có thọ. Thọ luôn luôn đi cùng với xúc. Thọ được so sánh với sự cắn, chích của côn trùng và vân vân.

Học viên: Thọ khổ phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy, thọ khổ.

Và tư niệm thì được so sánh với ví dụ của hồ than cháy rực. Không ai muốn rơi vào hồ than cháy rực. Điều đó sẽ mang lại khổ đau. Cũng theo cách này, tư niệm ném



chúng ta vào một kiếp sống mới. Khi chúng ta tái sinh vào một kiếp sống mới, chúng ta chịu khổ đau (dukkha) gắn liền trong kiếp sống đó. Cho nên, tư niệm được xem là một hồ than cháy rục.

Cuối cùng, thức là vật thực, được so sánh với ví dụ của hàng trăm mũi giáo. Một kẻ cướp bị bắt và bị xử tội chết. Ông ta được mang đi trên đường và bị đâm, đánh hàng trăm cú ở đây và ở kia và vân vân.

Trong số bốn loại vật thực, tức là bốn loại được gọi là ‘vật thực’, chỉ có một loại được bàn đến ở đây, tức là chỉ có loại thứ nhất là thích hợp trong chương này, tức là cho loại thiền này. Trong phần chú thích có những giải thích và tôi hy vọng các bạn đã đọc phần đó.

Khoảng giữa phần chú thích 4, “‘sự tiếp cận’ hay ‘sự tiếp xúc’ được giải thích là ‘gặp gỡ, trùng lặp, với những [tưởng] sai lầm chưa được từ bỏ do bởi đối tượng [được ghi nhận là thường hằng, vân vân, khi mà nó thật ra không phải là như vậy].”<sup>1</sup> Tôi nghĩ ở đây có một chút không đúng. Ý nghĩa ở đây là ‘sự tiếp cận’ hay ‘sự tiếp xúc’ là gặp gỡ, trùng lặp hoặc tiếp xúc, không phải với những sai lầm chưa được từ bỏ, mà là cho những người mà những sai lầm của họ chưa được từ bỏ.

Ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) hiểu lầm từ ghép Pāli ở đây. Thật ra, rất khó để quyết định những từ ghép Pāli có nghĩa là gì. Cùng một từ có thể có hai nghĩa khác nhau. Ở đây, ý nghĩa thật sự là ‘cho những người, mà các sai lầm của họ chưa được từ bỏ, gặp gỡ với đối tượng’. Sự gặp gỡ đó với đối tượng là nguy hại vì nó không thoát khỏi ba loại khổ đau. Khi có sự gặp gỡ với đối tượng, thì có xúc và thọ.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

“Nhưng trong số bốn loại vật thực, chỉ có đoàn thực, được phân loại là những thứ được ăn, uống, nhai và ném, là được ngụ ý ở đây là ‘vật thực’ theo nghĩa này.”<sup>1</sup> Như vậy, vật thực (āhāra) được nhắc đến trong chương này chỉ là đoàn thực. “Tuởng sanh lên hiểu biết về khía cạnh uế trước trong loại vật thực đó là ‘tuởng uế trước trong vật thực’.”<sup>2</sup>

“Hành giả muốn tu tập thiền tuởng uế trước trong vật thực nên học chủ đề thiền này”<sup>3</sup> và tất cả những điều này. Chúng ta nên tu tập hoặc làm sanh khởi tuởng uế trước trong mười cách. Đây là dành cho các tu sĩ. Mười cách là đi khát thực, tìm kiếm vật thực, ‘thọ dụng’ tức là ăn vật thực, các sự phân tiết, chỗ chứa đựng, thứ không được tiêu hóa, thứ được tiêu hóa, kết quả, sự chảy ra và sự vấy bẩn. Tất cả những cách này được phác thảo ra nhằm giúp chúng ta có được cảm nhận uế trước về vật thực.

Ngày nay, mọi người hay nói: “Xin hãy tận hưởng vật thực. Xin hãy tận hưởng vật thực.” Ở đây, chúng tôi không tận hưởng. Khi chúng tôi ăn, chúng tôi ăn với sự quán tuởng này, để mà chúng tôi không bị dính mắc vào vật thực.

Cách thứ nhất là đi khát thực. Vị tu sĩ phải đi ra ngoài khát thực hằng ngày vào buổi sáng. Như vậy, đoạn văn này là dành cho các tu sĩ. “Ngay khi một nam tử xuất gia vào Giáo Pháp cao thượng như thế này, mà sau khi vị đó có lẽ

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng về bốn loại thức ăn này, thì chỉ có đoàn thực, những gì được ăn, uống, nhai, ném, là được kể ở đây như là ‘thức ăn’ trong ý nghĩa này” trong đoạn văn số 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuởng khởi lên như là sự nhận rõ khía cạnh bất tịnh trong thứ đồ ăn này gọi là ‘tuởng về thức ăn bất tịnh’” trong đoạn văn số 4.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn tu tập tuởng bất tịnh về thức ăn, cần phải học đề mục thiền” trong đoạn văn số 5.

dành cả đêm tụng đọc những lời dạy của Bậc Giác Ngộ hoặc thực hành công việc của vị tu sĩ (Điều đó có nghĩa là thực hành thiền), sau khi vị đó thức dậy sớm để thực hiện các trách nhiệm có liên quan đến khu vực điện thờ và khu vực cây Giác Ngộ, chuẩn bị nước để uống và tắm rửa, quét sân và làm vệ sinh cá nhân, sau khi vị đó ngồi xuống và chú tâm vào chủ đề thiền 20 hoặc 30 lần”<sup>1</sup> – 20 hoặc 30 lần thì không rõ ràng lắm. Tôi nghĩ Phụ Sớ Giải cũng không biết chính xác ý nghĩa muốn nói ở đây, vì các bạn sẽ thấy trong phần chú thích, các ý kiến khác nhau được trình bày (ND: Phần giải thích tiếp theo không có trong TTD-TH vì đây là phần giải thích thêm do ngài Nāṇamoli soạn và dịch từ Phụ Sớ Giải và trình bày trong *The Path of Purification*).

“Ở đây, một vài vị cho rằng định nghĩa của số lần thì dựa theo cái gì là hiện tại do sự liên tục.” Điều đó có nghĩa là một sự liên tục/diễn tiến sau một sự liên tục/diễn tiến khác. Khi các bạn bước vào cốc từ ánh sáng bên ngoài, trước hết, các bạn không thể thấy một cách rõ ràng vì các bạn đi vào trong tối từ ánh sáng. Sau vài giây hoặc vài phút, các bạn mới có thể thấy. Cái này được gọi là ‘một sự liên tục’. Nếu các bạn đi ra ngoài, từ bóng tối vào ánh sáng, điều tương tự cũng xảy ra. Các bạn sẽ không thấy rõ ràng vì các bạn đi ra ngoài. Các bạn phải thích nghi với sự khác nhau về ánh sáng (ND: sự thay đổi về cường độ ánh sáng). Theo cách này, thời gian được xem là một sự liên tục tiếp theo sau một sự liên tục khác. Đó là ý kiến của một vài vị.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “ngay cả khi một người đã xuất gia trong một giáo pháp vĩ đại như thế, mà sau khi tụng kinh điển hoặc tu tập có thể là suốt đêm, sau khi dậy sớm làm các phận sự trong sân điện thờ, hay quét sân có cây bồ đề, lấy nước uống và nước rửa, sau khi làm vệ sinh cá nhân, rồi ngồi xuống mà quán đề mục thiền hai ba chục lần” trong đoạn văn số 6.

“Nhưng những vị khác nói rằng, nó là theo cách của ‘làm ấm chỗ ngồi.’” Nếu các bạn ngồi một thời gian, chỗ ngồi của các bạn trở nên ấm. “Vì sự tu tập mà chưa đạt đến sự đè nén các triền cái thì không làm mất đi sự khó chịu về thân xác trong quá trình ngồi, vì do thiếu sự an lạc tràn khắp (thân tâm).” Trước khi các bạn đạt được định tốt, các bạn vẫn sẽ muốn di chuyển hoặc muốn thay đổi vị trí sau khi ngồi một thời gian. Một quá trình làm ấm chỗ ngồi là ý nghĩa về thời gian ở đây. Đó là những gì các tác giả nói.

Còn về 20 hoặc 30 thì sao? “Rồi ‘20 hoặc 30’ được xem là số lần đã được tính hay được ghi nhận ngay trước lúc đi ra ngoài khát thực.” Thật ra, nó có nghĩa là được xem là số lần ngay trước thời điểm đã hẹn trước. Tôi sẽ đi ra ngoài khát thực vào thời điểm đó. Điều đó đã được quyết định từ trước. Nói theo ngôn ngữ hiện đại ngày nay, giả sử tôi sẽ đi khát thực vào lúc 6:30 sáng. Cho nên, tôi sẽ thực hành thiền cho đến 6:30 sáng. Nó giống như vậy đấy.

Học viên: Ngài Buddhaghosa đồng ý với sự giải thích thứ hai phải không ạ?

Giảng sư: Không. Còn một cách giải thích khác nữa.

“Hoặc một cách khác, từ ‘đi [khát thực]’ cho đến ‘sự vấy bẩn’ là một lượt (một lần).” Có mười sự quán tưởng phải được thực hiện. Từ sự quán tưởng thứ nhất đến sự quán tưởng thứ mười, các bạn có một vòng, một lượt, một lần. Điều đó có nghĩa là vị tu sĩ quán tưởng theo mười cách này 20 hoặc 30 lần trước khi vị đó đứng dậy và đi ra ngoài để khát thực. Thật ra, chúng ta không rõ chi tiết nào (trong ba cách giải thích này) được ám chỉ đến ở đây. Chúng ta có thể ghi nhận sự giải thích cuối cùng này.

Học viên: Có lẽ một cách để hiểu điều này là nếu chủ đề thiền là hơi thở, thì nó là 20 hoặc 30 hơi thở?

Giảng sư: Không. Nó có thể là, khi các bạn lấy hơi thở làm đề mục và niệm ‘vào một, ra một, vào hai, ra hai, vào ba, ra ba’ cho đến mười và đó sẽ là một. Rồi các bạn lại niệm ‘vào một, ra một, vào hai, ra hai’ cho đến mười và đó sẽ là hai và vân vân.

*ND: Chúng tôi không dịch đoạn đối thoại tiếp theo giữa giảng sư và các học viên, vì cuộc đối thoại không có gì quan trọng, chỉ là những trao đổi về con thằn lằn (gecko), được nhắc đến trong đoạn văn số 7. TTD-TH dịch là ‘phân chim’ trong đoạn văn số 7.*

Trong đoạn văn số 8: “Vào lúc đúng thời, sau khi dừng lại nơi cư trú (để) cân nhắc”<sup>1</sup> – tôi không rõ là nó có thể được gọi là ‘suy nghĩ, cân nhắc’ vì nó là nơi mà vị tu sĩ quyết định nên đi khát thực đường nào. Chú thích 11 có nói: “trong một nơi trú để suy nghĩ theo cách bắt đầu với: ‘Ta phải đi khát thực nơi nào hôm nay?’” Có lẽ là có hai hoặc ba ngôi làng không quá xa từ tự viện. Vị đó có thể đi đến một làng hôm nay và rồi một làng khác vào ngày kế tiếp. Như vậy, vị đó quyết định đi đâu hoặc đi đến làng nào, khi đứng trong nơi trú đó, khi đang đứng trong nơi đó. Nơi này được dịch là ‘nơi trú (để) suy nghĩ, cân nhắc’. Vị đó có lẽ là tự suy nghĩ, cân nhắc thâm (trong đầu) nơi nào nên đi. Như vậy, vị đó thực hiện tất cả những việc này. Đây là sự uế trước của vật thực theo cách ‘đi [khát thực]’.

Tiếp theo là tìm kiếm [vật thực]. Sau khi đi vào ngôi làng, vị tu sĩ phải đi từ nhà này đến nhà kia. “Khi vị đó đã cam chịu hoặc chịu đựng được sự uế trước của việc đi [khát thực] theo cách này và đã đi vào làng, và khoác lên mình tấm y với những mảnh vải chấp nối, vị đó phải đi lang

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi đứng nơi mà hành giả thường đứng để suy nghĩ nên đi khát thực hướng nào” trong đoạn văn số 8.

thang trên các đường làng từ nhà này đến nhà kia như một kẻ xin ăn với một cái đĩa trong tay”<sup>1</sup> và vân vân. Vấn đề này có thể là không quá tệ vào thời này và cũng như tại những quốc gia Phật giáo. Nếu không phải tất cả mọi người đều là Phật tử, thì một vài người có thể là xua đuổi chúng tôi đi nếu chúng tôi đi đến và đứng trước nhà của họ. Cho nên, các bạn thấy trong đoạn văn 12: “Những người khác đối xử với vị đó bằng những lời thô thiển như: ‘Đi chỗ khác đi, kẻ trọc đầu.’”<sup>2</sup> Khi chúng tôi ở Tích Lan, chúng tôi đã không biết nhà nào là theo Phật giáo và nhà nào là không. Cho nên, đôi lúc, chúng tôi đã đứng trước nhà theo Thiên Chúa giáo hoặc theo Hồi giáo. Khi các Phật tử thấy chúng tôi, họ đã thỉnh chúng tôi đến nhà của họ. Họ đã nói: “Mấy Sư đừng đứng ở đó ạ.” Những người đó có thể là không xua đuổi chúng tôi đi, nhưng điều đó có thể đã xảy ra vào những ngày xa xưa khi mà không phải tất cả mọi người đều là Phật tử. Đó là ‘tìm kiếm [vật thực]’.

Thứ ba là ‘thế nào là về sử dụng’. ‘Thế nào là về sử dụng’ có nghĩa là thế nào là về việc ăn. Đôi lúc dịch sát từ ngữ quá có thể làm mất đi ý nghĩa chính, điểm muốn nói. Ở đây, ‘sử dụng vật thực’ có nghĩa là ăn. Trong việc ăn uống cũng có sự uế trước.

Ấn Độ, Tích Lan và Miến Điện là những quốc gia có vấn đề. Khi các bạn phải đi từ tự viện của các bạn vào làng để khất thực, các bạn có thể chảy mồ hôi. Cho nên, tay của các bạn có thể là đầm ướt mồ hôi. Đó là lý do tại sao ở đây

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi hành giả đã chịu đựng sự bất tịnh khi đi như trên, và đã vào đến làng, khoác tấm y bá nạp, vị ấy phải lang thang trên những đường làng từ nhà này đến nhà khác như một kẻ ăn mày với cái đĩa trong tay” trong đoạn văn số 11.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại có người đối xử bằng những lời gay gắt như ‘Đi đi, sa môn trọc đầu’” trong đoạn văn số 12.

nói: “Sau khi vị đó đã tìm được vật thực theo cách này và ngồi thoải mái tại một nơi dễ chịu bên ngoài làng, rồi, miễn là vị đó chưa nhúng tay vào vật thực, thì vị đó sẽ có thể mời một tu sĩ đáng tôn kính hoặc một người đứng đắn nếu gặp [để chia sẻ vật thực]; nhưng ngay khi vị đó đã nhúng tay vào vật thực với ý muốn dùng nó, thì vị đó sẽ ngại để mời: ‘Hãy dùng một ít đi.’”<sup>1</sup> Đó là vì lúc bấy giờ, vật thực đã bị dính mồ hôi của vị đó.

Đây là việc sử dụng hay việc ăn. Thức ăn được đặt vào miệng. Hàm có chức năng như là một chày. Răng có chức năng như là một cối giã và vân vân. Chúng tôi phải quán tưởng như vậy khi chúng tôi ăn. Tôi không biết là trong khi ăn mà nghĩ như vậy thì có tốt không. Các bạn có thể thậm chí muốn ói.

Trong chú thích số 13 có nói: “Kummāsa – thạch, thường được dịch là sữa đông, nhưng các Sớ Giải Luật Tạng (Vinaya) cho rằng nó được làm bởi ngô (yava).” Yava không phải là ngô. Nó là lúa mạch hoặc lúa mì. Tôi không rõ sữa đông là gì.

Học viên: Sữa đông là sữa trứng. Cho nên, nó là sữa trứng được làm bởi lúa mạch hoặc lúa mì.

Giảng sư: Đúng rồi, lúa mạch hoặc lúa mì. Nó là cái gì đó giống như gạo, chứ không nhất thiết phải là thạch.

Rồi chúng ta có ‘về các sự phân tiết’. “Chư Phật [Toàn Giác] và chư Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) và

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi đã kiểm đủ thức ăn đoàn thực theo cách ấy, ngồi thoải mái tại một nơi thoải mái ngoài khu làng, thì bao lâu hành giả chưa nhúng tay vào đó (ăn bốc) vị ấy có thể mời mọc một vị tỳ kheo khả kính hay một người đáng hoàng, nếu gặp, để san sẻ thức ăn ấy. Nhưng khi đã nhúng tay vào đó vì đói bụng, hành giả sẽ hổ thẹn nếu phải mời ai ăn” trong đoạn văn số 14.

các Chuyển Luân Vương chỉ có một trong số bốn sự phân tiết: bao gồm mật, đàm, mủ và máu.”<sup>1</sup> Tôi không rõ điều này có đúng không. Từ ‘chỉ’ ở đây là không cần thiết. Thay vì ‘chỉ’, tôi muốn dùng từ ‘bất kỳ’. Tôi nghĩ chúng ta nên nói: “Thậm chí chư Phật [Toàn Giác] và chư Phật Độc Giác và các Chuyển Luân Vương có bất kỳ một trong số bốn sự phân tiết: bao gồm mật, đàm, mủ và máu, nhưng những ai với phước yếu kém thì có cả bốn.”

“Cho nên, khi [vật thực] đã ở giai đoạn được thọ dụng xong và đã vào bên trong, thì trong [cơ thể của] người có sự phân tiết mật vượt trội, nó làm buồn nôn như là bị trộn lẫn với dầu đặc madhuka.”<sup>2</sup> ‘Madhuka’ cũng khó chuyển ngữ. Nó là một loại hạt cho ra dầu đặc.

“Trong [cơ thể của] người có sự phân tiết đàm vượt trội, nó thì giống như bị trộn lẫn với nước lá cây nāgabalā.”<sup>3</sup> Có lẽ các bạn có được dung dịch decoction từ loại lá cây đó.

“Trong [cơ thể của] người có sự phân tiết mủ vượt trội, nó thì giống như là bị trộn lẫn với sữa bơ thô; và trong [cơ thể của] người có sự phân tiết máu vượt trội, nó làm buồn nôn như là bị trộn lẫn với chất nhuộm. Đây là cách sự uế trược về sự phân tiết nên được xem xét hay được quán tưởng.”<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chư Phật, Độc-giác và Chuyển Luân Vương chỉ có một trong bốn thứ tiết lộ là mật, đàm, mủ và máu” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, khi đồ ăn đã đến giai đoạn được ăn và vào bên trong, và khi ấy, nơi một người tiết nhiều mật nó trở thành buồn nôn như trộn lẫn với dầu madhuka” trong đoạn văn số 17.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nơi một người tiết đàm nhiều, nó giống như được lẫn với nước lá cây nāgabalā” trong đoạn văn số 17.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nơi một người tiết mủ nhiều, nó giống như lẫn với sữa thô và nơi một người tiết máu nhiều, nó như được nhuộm, hoàn



Rồi có về sự chứa đựng. “Khi thực phẩm đã đi vào bao tử và được trộn lẫn với một trong những phân tiết, thì nơi chứa đựng mà nó đi vào thì không phải là một cái đĩa bằng vàng hoặc bằng thủy tinh hoặc bằng bạc và vân vân.”<sup>1</sup>

Đoạn văn 19 là về thứ không được tiêu hóa. ‘Không được nấu nướng’ ở đây có nghĩa là không được tiêu hóa. Chúng tôi tin rằng có một thứ gì đó như là lửa trong bao tử. Thứ lửa hoặc nhiệt lượng đó làm tiêu hóa vật thực.

Tiếp theo là thứ được nấu nướng, thứ đã được tiêu hóa. “Khi thực phẩm được nấu nướng hoàn toàn ở đó bằng lửa trong cơ thể, thì nó không chuyển thành vàng, bạc, vân vân như các quặng vàng, bạc, vân vân được thực hiện [thông qua việc nung chảy ra]. Thay vào đó, sau khi tạo ra bột và bong bóng, nó chuyển thành phân và đổ đầy nơi chứa đựng thực phẩm đã được tiêu hóa, giống như đất sét nâu được nặn, nén lại bằng cái xẻng và nhét vào một cái ống.”<sup>2</sup> ‘Nơi chứa đựng thực phẩm đã được tiêu hóa’ thật ra có nghĩa là phần sau của ruột. “Và nó chuyển thành nước

---

toàn nôn mửa. Đây là khía cạnh bất tịnh của tiết lậu cần được quán” trong đoạn văn số 17.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi thức ăn đã vào ở trong bụng và lẫn với một trong những thứ tiết lậu nói trên, thì cái chỗ chứa mà nó đi vào không phải là đĩa bằng vàng, đĩa bằng bạc hoặc đĩa bằng pha lê gì cả” trong đoạn văn số 18.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi thức ăn nuốt vào, mà được nấu chín hoàn toàn bởi sức nóng trong cơ thể thì nó không biến thành vàng, bạc v.v... như quặng vàng, quặng bạc được nấu ra vàng bạc. Thay vì thế, nó sủi bọt, sủi bong bóng biến thành phân và chứa đầy chỗ chứa đồ ăn đã tiêu hoá, như đất sét nâu được ém đầy vào một cái ống bằng bay thợ nề” trong đoạn văn số 20.

tiểu và điền đầy bọng đái. Đó là cách sự ứ trọc về thứ được nấu nướng nên được xem xét hay quán tưởng.”<sup>1</sup>

“Về kết quả thì sao? Khi thực phẩm được nấu nướng một cách đúng đắn (tức là được tiêu hóa tốt đẹp), nó tạo ra nhiều chất thải khác nhau bao gồm tóc, lông, móng, răng và những thứ khác. Khi được nấu nướng một cách sai (tức là không được tiêu hóa tốt), nó tạo ra hàng trăm thứ bệnh hoạn, bắt đầu với sự ngứa ngáy, sỏi, đậu mùa, phong hủi, dịch, lao phổi, ho, tiêu chảy và vân vân. Những điều như vậy là kết quả. Đó là cách sự ứ trọc về kết quả nên được xem xét hay quán tưởng.”<sup>2</sup>

Rồi về sự chảy ra. “Khi được nuốt vào, nó đi vào một cửa miệng, sau đó nó đi ra bằng nhiều cửa theo cách bắt đầu với: ‘ghèn từ con mắt, ráy tai từ lỗ tai’. Và khi được nuốt vào, nó được nuốt vào thậm chí với bạn bè, đám đông tụ tập. Nhưng khi đi ra, và bây giờ đã được chuyển thành phân, nước tiểu, vân vân, nó được thải ra bởi chỉ một mình. Đó là sự ứ trọc về sự chảy ra.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và nó biến thành nước tiểu chứa đầy bàng quang. Đây là tính chất bất tịnh về phương diện đồ ăn được tiêu hoá cần phải quán” trong đoạn văn số 20.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là về phương diện kết quả? Khi nó được tiêu hoá, nó sản xuất đủ thứ dơ dáy gồm tóc, lông, móng, răng, và những thứ còn lại. Khi nó không được tiêu, thì nó phát sinh một trăm thứ bệnh khởi đầu bởi ngứa ngáy, sỏi, đậu mùa, phong hủi, dịch, lao phổi, ho, tiêu chảy v.v... Đây là kết quả của nó. Đây là tính chất bất tịnh cần quán sát về phương diện kết quả” trong đoạn văn số 21.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi nó được nuốt vào, nó vào bằng một cửa, mà sau đó khi đi ra nó tuôn ra bằng nhiều cửa theo cách khởi đầu là ‘ghèn từ con mắt, ráy tai từ lỗ tai’ (Sn. 197). Khi nuốt xuống, nó được nuốt cùng với một đám đông người tụ họp. Nhưng khi chảy ra, khi đã biến thành phân, tiểu v.v.. thì nó chỉ được bài tiết trong quanh quê cô đơn” trong đoạn văn số 22.

Rồi có về sự vấy bẩn. “Vào lúc thọ dụng nó, hành giả làm bẩn tay, môi, lưỡi và vòm miệng, và chúng trở nên uế trực do bị vấy bẩn bởi nó. Và thậm chí khi được tẩy rửa, các bộ phận này phải được chà rửa đi lại để làm mất đi cái mùi.”<sup>1</sup> Điều này rất là đúng. Nếu các bạn ăn bằng tay và những thức ăn có thể có mùi, thì cái mùi đó sẽ còn duy trì ở đó một thời gian dài.

“Và cũng như, khi gạo được đun sôi, trấu, bột đỏ bao bọc hạt gạo, vẩn vẩn, trào lên và làm bẩn miệng, vành và nắp của cái nồi; cũng vậy, khi được ăn, nó trào lên trong quá trình đốt cháy và tiêu hóa bởi lửa của cơ thể vốn tràn khắp cơ thể, nó chuyển thành cao răng, làm bẩn răng, và chuyển thành nước bọt và đờm, vẩn vẩn, sẽ đến phiên làm bẩn lưỡi, vòm miệng, vẩn vẩn và vẩn vẩn.”<sup>2</sup>

Cuối cùng của đoạn văn có nói: “Và sau khi một người chùi rửa một bộ phận nào đó trong số này, bàn tay phải được rửa lại.”<sup>3</sup> Rồi có chú thích số 17. Tôi nghĩ chú thích này đúng hơn là cho dòng tiếp theo. “Và sau khi một người chùi rửa một bộ phận nào đó trong số này” – rồi chú thích nên được đặt ở đó sau dòng “sau khi một người chùi rửa một bộ phận nào đó trong số này”. Ở đây, ‘một bộ phận

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vào lúc sử dụng nó, hành giả làm bẩn tay, môi, lưỡi, lưỡi trong, và những thứ này trở nên gớm ghiếc vì dính đầy thức ăn. Và ngay cả khi được tẩy rửa, nó cũng phải được rửa nhiều lần để hết mùi thối” trong đoạn văn số 24.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như khi cơm đang sôi, thì những trấu, bột bao bọc hạt gạo v.v... nổi lên trên và vấy bẩn cái miệng, cái vành, cái vung nồi, khi ăn cũng vậy, khi đồ ăn dâng lên trong khi nó được nấu và sục sôi bởi hỏa đại trong thân xác lan khắp châu thân, nó biến thành tét răng làm bẩn răng, biến thành nước miếng, đờm v.v..làm bẩn lưỡi, lưỡi trong, v.v” trong đoạn văn số 24.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại có vài chỗ trong số ấy, sau khi rửa nó xong, người ta phải rửa lại bàn tay” trong đoạn văn số 24.

nào đó trong số này’ thứ nhất chỉ cho đường tiêu tiện. ‘Một bộ phận nào đó trong số này’ thứ hai chỉ cho đường đại tiện<sup>1</sup>. Đây là theo sự vậy bản. Như vậy, chúng ta có mười cách tu tập thiền tưởng về sự ứ trọc.

“Khi hành giả suy nghiệm về sự ứ trọc theo cách này theo mười cách và đánh vào nó với tầm và tứ, đoàn thực trở nên rõ ràng ra cho vị đó trong khía cạnh ứ trọc của nó. Hành giả vun bồi ấn tướng đó lặp đi, lặp lại nhiều lần.”<sup>2</sup> Ấn tướng đó – trong những loại thiền khác - chúng ta có bao nhiêu ấn tướng? Ví dụ trong thiền kasīṇa? Các bạn có nhớ những ấn tướng không? Hai ấn tướng. Ấn tướng thứ nhất là gì? Đó là học tướng hay thủ tướng. Ấn tướng còn lại là quang tướng. Thuật ngữ Pāli là uggaha nimitta và paṭibhāga nimitta.

Có hai loại tướng. Ví dụ nếu các bạn thực hành thiền kasīṇa, khi các bạn ghi nhớ cái đĩa và khi với mắt nhắm, các bạn có thể thấy cái đĩa, thì các bạn được xem là có tướng thứ nhất, thủ tướng. Sau đó, các bạn tập trung vào ấn tướng đó lặp đi, lặp lại nhiều lần để cho nó trở nên rất tinh khiết và vi tế. Lúc đó, các bạn được cho là đạt được quang tướng. Như vậy, quang tướng thì vi tế và tinh khiết hơn nhiều so với thủ tướng. Như vậy, có hai ấn tướng.

Nhưng ở đây, không có ấn tướng như vậy. ‘Ấn tướng’ ở đây chỉ đơn giản có nghĩa là đối tượng của thiền. Phân chú thích có giải thích điều này, nhưng rất khó hiểu điều này trong phân chú thích. Phần đó được dịch từ Phụ Số

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch chung là: “lại có vài chỗ trong số ấy, sau khi rửa nó xong...” trong đoạn văn 24.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả quán sát tính chất bất tịnh ở mười khía cạnh như trên, đánh mạnh vào nó với tầm và tứ, thì đoàn thực hiện rõ tính chất đáng tởm đối với vị ấy. Hành giả tu tập tướng ấy nhiều lần” trong đoạn văn số 25.

Giải và nó không dễ hiểu chút nào. ‘Ẩn tướng’ ở đây chỉ có nghĩa là đối tượng của thiền. Đối tượng của thiền ở đây là vật thực. Mặc dầu chúng ta gọi nó là ‘đoàn thực’, nhưng nó thật ra là dưỡng tố trong vật thực. Dưỡng tố trong vật thực là pháp chân đế (paramattha). Đó là một trong 28 sắc pháp. Nhưng khía cạnh uế trước lại là khái niệm. Thông qua việc quán tưởng trên khía cạnh uế trước, các bạn bắt cái thật làm đối tượng. Cái thật đó được gọi là ‘sabhāva dhamma’, tức là pháp có thực tính hay bản chất riêng. Các pháp có thực tính riêng thì khó hiểu được do bản chất tự nhiên, và theo bản chất tự nhiên, là sâu sắc và vi diệu. Vì trong loại thiền này, đối tượng là thâm sâu, cho nên không thể có sự đắc thiền (jhāna). Định (samādhi) chỉ có thể đạt đến ở mức cận định. Cho nên, các bạn không thể chứng thiền (jhāna) khi thực hành loại thiền này. Đó là vì đối tượng thuộc vào nhóm các pháp có đặc tính riêng, hay nói cách khác, đối tượng thuộc vào chân đế (paramattha). Cho nên, nó khó nhìn thấy. Nó là thâm sâu và vi diệu. Việc thực hành thiền không thể đạt đến an trú định. Nó chỉ có thể đạt đến mức độ cận định.

Đó là ý nghĩa muốn nói của chú thích số 18. Ngài (ND: ngài Ñāṇamoli) đã không dịch toàn bộ đoạn văn. Ở đây, nó được trình bày là phần chuyển ngữ của cả đoạn văn, nhưng một vài dòng đã bị lược mất ở đây, cho nên, nó dường như không có tính liên kết với nhau. Hơn nữa, phần dưới lại bị dịch không chính xác. Phụ Sớ Giải trình bày hai nguyên nhân tại sao sự thực hành thiền không thể đạt đến an trú với đề mục này. Thứ nhất là “sự diễn ra hay xảy ra của việc tu tập phụ thuộc vào chỉ một thực tính riêng.” Đó là vì loại thiền này phải bắt một pháp có thực tính riêng làm đối tượng. Và pháp với thực tính riêng, tính theo bản chất, là thâm sâu và khó nhìn thấy. Đó là lý do tại sao định

(samādhi) không thể đạt đến giai đoạn thiền (jhāna) trong loại thiền này.

Thường chúng ta nói rằng, nếu các bạn muốn chứng đắc các tầng thiền (jhāna), các bạn thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) hoặc đôi lúc, chúng ta nói rằng, việc thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) đưa đến sự chứng đắc các tầng thiền (jhāna). Nhưng không phải tất cả các loại thiền chỉ tịnh (samatha) đều đưa đến chứng đắc thiền (jhāna). Đây (ND: quán tính bất tịnh của vật thực) là một loại thực hành thiền chỉ tịnh (samatha) mà không đưa đến sự chứng đắc thiền (jhāna). Có những loại thực hành khác mà chúng ta đã học cũng không đưa đến chứng đắc thiền (jhāna), như niệm Ân Đức Phật, niệm Ân Đức Pháp và vân vân.

“Khi một vị tỳ-khuru (bhikkhu) tận lực tu tập thiền quán tưởng sự uế trước của vật thực này, tâm của vị đó thu rút lại, thụt lùi lại và co rút lại khỏi việc ham muốn các vị chất. Vị đó nuôi dưỡng bản thân với vật thực mà không có tính hão huyền, mà chỉ với mục đích vượt qua sự đau khổ, như một người ước muốn vượt qua sa mạc phải ăn thịt của đứa con đã chết của mình. Rồi sự ham muốn đối với năm loại dục trần sẽ được thấu hiểu rõ ràng, không khó khăn, thông qua sự hiểu biết đầy đủ về đoàn thực.”<sup>1</sup>

‘Sự hiểu biết đầy đủ’ hoặc ‘được thấu hiểu đầy đủ’ thật sự có nghĩa là vượt lên sự khao khát. Thuật ngữ này được dùng nhiều lần trong các bài kinh (sutta). Từ Pāli là ‘pariññā’. Chúng ta sẽ tìm thấy nó trong phần hai của tài

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi một tỳ kheo tu tập tưởng về bất tịnh trong đồ ăn đoàn thực này, thì tâm vị ấy lùi lại, dội ngược trước lòng tham vị ngon. Vị ấy tự nuôi sống bằng thức ăn mà không kiêu sa, chỉ vì mục đích vượt qua biển khổ, ăn với tư thái của người phải ăn thịt con để đi qua sa mạc (S. ii, 98). Khi ấy lòng tham đối với ngũ dục được vị ấy hiểu một cách hoàn toàn, không khó khăn, nhờ đã hiểu thấu đoàn thực” trong đoạn văn số 26.

liệu này, có lẽ là gần cuối sách. Có ba loại hiểu biết đầy đủ – hiểu biết một cách rõ ràng, xác định rằng các pháp là vô thường và vô ngã, và rồi loại thứ ba là từ bỏ, dứt bỏ hoặc vượt qua. Trong hầu hết mọi trường hợp, đó là ý nghĩa muốn nói đến khi từ ‘pariññā’ được sử dụng. Cho nên, ở đây, ‘sự khao khát dục trần trở nên được hiểu đầy đủ’ có nghĩa là sự khao khát dục trần được vượt qua hay được từ bỏ. Khi các bạn thật sự hiểu biết về vật thực, các bạn sẽ không có sự dính mắc vào vật thực. Các bạn sẽ có thể từ bỏ dính mắc vào vật thực khi các bạn hiểu điều này.

Học viên: Sự uế trước làm cho chúng ta hiểu được lỗi của sự khao khát, nhưng không phải chính sự uế trước là cái chúng ta tìm kiếm, mà sự uế trước chỉ là thuốc chữa cho sự khao khát.

Giảng sư: Đúng vậy. Nếu chúng ta không thấy được sự uế trước, chúng ta sẽ không thể từ bỏ sự dính mắc.

“Hành giả hiểu một cách trọn vẹn sắc uẩn thông qua việc hiểu rõ năm loại dục trần.”<sup>1</sup> ‘Hiểu rõ’ nên được hiểu với nghĩa là vượt qua hoặc từ bỏ.

## 2. Phân Tích Tứ Đại

Tiếp theo là định nghĩa các thành phần, hay là chia chẻ thành các thành phần, tức là thành tứ đại ở đây. “Ở đây, ‘định nghĩa (vavatthāna)’ là xác định bằng phân tích các đặc tính cá nhân, [tập hợp] ‘catudhātuvavatthāna (phân tích tứ đại)’ [được chia chẻ] thành ‘catunnam dhātūnam

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy hoàn toàn hiểu rõ sắc uẩn nhờ đã hiểu hoàn toàn năm dục công đức (năm dục lạc)” trong đoạn văn số 26.

vavattānaṃ (định nghĩa tứ đại)’.”<sup>1</sup> Đây là sự giải thích ngữ pháp về cách thành lập từ. Mặc dầu nó được bao gồm trong phần chuyên ngữ, nhưng nó không quan trọng lắm.

Loại thiền này được trình bày theo hai cách, ngắn gọn và chi tiết. Nó được trình bày ngắn gọn trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta). Đó là bài kinh số 22 trong Trường Bộ Kinh. Nó được trình bày chi tiết trong bài Kinh Đại Ví Dụ Dấu Chân Voi (Mahā Hatthipadūpamā Sutta). Đó là trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya), bài kinh số 28. Nó cũng được trình bày chi tiết trong bài kinh Giáo Huấn Rāhula (Rāhulovāda Sutta). Đó là lời chỉ dạy của Đức Phật dành cho con trai của Ngài, tức là ngài Rāhula. Bài kinh này nằm trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya), bài kinh số 62. Nó cũng được trình bày chi tiết trong bài kinh Phân Tích Giới (Dhātuvibhaṅga Sutta). Bài kinh này nằm trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya), bài kinh số 140. Trong những bài kinh này, tứ đại được bàn đến và phân tích chi tiết hơn.

Bây giờ chúng ta đến phần Chánh Văn và Sớ Giải tóm tắt. Đoạn Chánh Văn này được trích từ bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta): “Này các tỳ-khuru, giống như một người đồ tể có kỹ năng hoặc kẻ học trò của người đồ tể giết chết một con bò và ngồi tại ngã tư đường với các miếng thịt của con bò, cũng vậy, này các tỳ-khuru, vị tỳ khuru quán chiếu thân xác này ở bất kỳ nơi nào, trong bất kỳ tình huống nào, là bao gồm tứ đại: Trong cơ thể này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió.”<sup>2</sup> Đây là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, phân tích (vavatthāna) là xác định bằng cách nói rõ tính chất cá biệt của nó. ‘Sự tác ý đến bốn đại’, ‘đề mục thiền về bốn đại’ hay ‘phân tích bốn đại’” trong đoạn văn số 27.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Này các tỳ kheo, như một đồ tể thiện xảo hay đệ tử của người đồ tể, sau khi đã giết một con bò, và ngồi ở ngã tư đường, xẻ



những gì được dạy trong bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta). Rồi có sự giải nghĩa từ.

Đoạn văn 30 giải thích cho chúng ta hiểu thêm về ví dụ này. Ví dụ trong Chánh Văn quá ngắn đến mức nếu không có sự giúp đỡ của Sớ Giải này, chúng ta sẽ không hiểu được ngụ ý ở đây. Sự diễn giải này rất quan trọng. Khi mà con bò vẫn chưa được cắt xẻ ra thành nhiều mảnh, thì người đó không thể từ bỏ đi được ý niệm rằng nó là một con bò. Con bò được dẫn đến lò mổ và bị giết chết. Người đó vẫn còn ý niệm về một chúng sanh, về con bò. Người đó có thể tự suy nghĩ rằng: “Tôi đang dắt con bò đến lò mổ. Tôi đang mổ xẻ con bò” và vân vân. Ngay khi con bò bị cắt thành nhiều mảnh, ý niệm của người đó về con bò biến mất. Chỉ có ý niệm về những miếng thịt sanh lên trong người đó. Sau đó, người đó sẽ nghĩ: “Tôi sẽ bán thịt” hoặc “Họ sẽ mang thịt đi”.

Cũng theo cách này, nếu chúng ta không phân tích chính mình thành tứ đại, chúng ta sẽ vẫn có ý niệm về chúng sanh. Khi chúng ta chia chẻ chính mình thành tứ đại, thì chúng ta mất đi ý niệm về chúng sanh. Đó là ý nghĩa muốn nhấn nhủ trong ví dụ này.

“Trong bài kinh Đại Ví Dụ Dấu Chân Voi (Mahā Hatthipadūpama Sutta), điều này được trình bày chi tiết cho người có sự hiểu biết không nhanh nhẹn”<sup>1</sup>, không hiểu nhanh, không thông minh lắm. Những người này cần sự

---

nó ra thành từng miếng, cũng vậy, này các tỷ kheo, một vị tỷ kheo quán sát thân này, dù đặt như thế nào, sử dụng thế nào cũng chỉ gồm có bốn đại: Trong thân này, đây là địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại” trong đoạn văn số 28.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong kinh Mahā Hatthipadūpama Sutta (Tượng Tích Dụ) sự phân tích tứ đại được trình bày chi tiết, dành cho một người tuệ không bén nhạy lắm” trong đoạn văn số 33.

giải thích chi tiết một chút. Điều này cũng được trình bày trong bài kinh Giáo Giới Rāhula (Rāhulovāda Sutta) và bài kinh Phân Tích Giới (Dhātuvibhaṅga Sutta). Trong ba bài kinh (sutta) này, các đoạn văn và những lời giảng giải là ít nhiều giống hệt nhau.

“Cái gì là yếu tố đất nội phần, các hiền giả?”<sup>1</sup> Có hai loại yếu tố đất, nội phần và ngoại phần. Ở đây chỉ trình bày nội phần. “Bất cứ thứ gì có trong nội thân của cá nhân vốn là cứng, thô và bị bám víu vào (có được thông qua nghiệp (kamma)).”<sup>2</sup> Đôi lúc, chúng ta muốn làm rõ nghĩa, nên chúng ta thêm vào một vài từ vốn không có trong nguyên bản. Chính những từ này, nếu không đúng, sẽ dẫn chúng ta đến việc hiểu sai đi. Đây là trường hợp ở đây. Thuật ngữ Pāli là ‘upādinna’. ‘Upādinna’ có nghĩa là bị bám víu vào. Ở đây, nó không phải là bị bám víu vào thông qua nghiệp (kamma), mà là bị bám víu vào thông qua sự dính mắc. Chúng ta phải gạch bỏ những từ ‘có được thông qua nghiệp (kamma)’.

“Vốn là cứng, thô và bị bám víu vào” – và ‘bị bám víu vào’ thật ra có nghĩa là tồn tại trong chúng sanh, không phải tồn tại trong những vật vô tri như đất đá, cây cỏ và vân vân. Đó là vì ở đây, yếu tố đất nội phần đang được giải thích.

Học viên: Có bên trong nội thân của cá nhân một thứ cứng? Xin ngài giải thích giùm ạ!

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và này chư hiền, thế nào là địa đại ở bên trong?” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bất cứ gì ở nội thân thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng bị chấp thủ” trong đoạn văn số 31.

Giảng sư: Yếu tố đất là một thứ gì đó bên trong chúng ta, vốn là cứng, một thứ gì đó có đặc tính cứng mềm. Chúng ta sẽ học đến phần này sau.

Ba mươi hai thể trước của thân xác được chia thành những yếu tố đất và những yếu tố nước. Chúng ta ghi nhận 20 thể trước đầu tiên là những yếu tố đất. “Tức là, tóc, lông”<sup>1</sup> và vân vân cho đến thể trước nào? “Phản hoặc bất cứ thứ gì khác có trong nội phần của cá nhân vốn là cứng, thô và bị bám víu vào – đây được gọi là yếu tố đất nội phần.”<sup>2</sup> Đây là định nghĩa về yếu tố đất trong chúng sanh.

“Và cái gì là yếu tố nước nội phần, các hiền giả? Bất cứ thứ gì có trong nội phần của cá nhân vốn là nước, có tính lỏng, và bị bám víu vào, tức là mật, đàm”<sup>3</sup> và vân vân.

Tiếp theo là yếu tố lửa. Có bốn loại yếu tố lửa. “Bất cứ thứ gì có trong nội phần của cá nhân vốn là lửa, bốc cháy, bị bám víu vào, điều đó có nghĩa muốn nói, với yếu tố đó, một người được làm ấm lên, già đi, và đốt nóng, và với yếu tố đó những thứ được ăn, được uống, được nhai và được nếm sẽ được tiêu hóa hoàn toàn, hoặc bất kỳ thứ gì có trong nội phần của cá nhân vốn là lửa, bốc cháy, và bị bám víu – cái này được gọi là yếu tố lửa nội phần.”<sup>4</sup> Các bạn có

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “như tóc, lông” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “phân, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù kiên cứng, bị chấp thủ, - đây gọi là nội địa giới” trong đoạn văn số 31.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và chư hiền, thể nào là Thủy giới ở trong? cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ như mật, đàm” trong đoạn văn số 31.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ, nghĩa là, cái gì khiến cho thân thể nóng lên, biến hoại, thiêu đốt, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai nếm, có thể khéo tiêu hoá, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá

tìm thấy bốn loại yếu tố lửa trong đoạn văn này không? Các bạn sẽ tìm thấy chúng trong đoạn văn 36.

“Đây là chú giải về các từ ngữ không rõ hoặc khó hiểu. Trong nội phần của cá nhân (ajjhattam paccattam): cả hai từ này là những thuật ngữ chỉ cho cái của bản thân (niyaka), vì cái của bản thân là cái được tạo ra trong chính bản thân của cá nhân (attani jātam)”<sup>1</sup> và vân vân. Có một ví dụ được lấy từ ngôn ngữ thế gian, tức là từ cuộc đối thoại của mọi người. “Cũng như trong ngôn ngữ thế gian giữa phụ nữ thì được gọi là [ngôn ngữ] thuộc về phụ nữ (adhithi)”<sup>2</sup> – đây là một loại từ ghép. Thật ra, ở đây không phải là ngôn ngữ giữa phụ nữ hoặc thuộc về phụ nữ, mà là ngôn ngữ về hoặc có liên quan đến phụ nữ. Đó được gọi là ‘adhithi’ trong Pāli. Ở đây cũng vậy, từ Pāli ‘ajjhatta’ được chia thành ‘adhi’ và ‘attā’. ‘Adhi’ và ‘attā’ trở thành ‘ajjhatta’ theo các quy luật về ngữ pháp trong Pāli. Sớ Giải đang giải thích vấn đề này. Từ ‘ajjhatta’ đơn giản có nghĩa là thuộc về bên trong, hay thuộc vào nội phần. Nếu các bạn hiểu nó có nghĩa là thuộc về nội phần, như vậy là đủ.

Ở cuối đoạn văn 33: “Bị bám víu vào: bị giữ lấy một cách chặt chẽ [bởi nghiệp (kamma)]; ý nghĩa là, bị giữ lấy, bị nắm lấy, bị bám chặt vào, là ‘tôi’, ‘của tôi’.”<sup>3</sup> Chúng ta

---

nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ - đây gọi là nội hòa giới” trong đoạn văn số 31.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là một giải thích về những danh từ không rõ ‘Thuộc nội thân, thuộc cá nhân’: cả hai đều chỉ cái gì thuộc chính bản thân, vì cái gì thuộc bản thân được phát sinh ngay trong tự ngã” trong đoạn văn số 33.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng như trong thế gian câu chuyện giữa phụ nữ với nhau được gọi là ‘chuyện đàn bà’” trong đoạn văn số 32.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bị chấp thủ: bị tóm bắt một cách chặt chẽ (bởi nghiệp). Nghĩa là bị chấp chặt, ôm chặt, liên kết chặt chẽ xem như ‘tôi’ và ‘của tôi’” trong đoạn văn số 33.

nên gạch bỏ từ ‘nghiệp (kamma)’ và thêm vào một vài từ nào khác – ‘bởi ham muốn, vôn vôn’. “Bị bám víu vào: bị giữ lấy một cách chặt chẽ [bởi ham muốn, vôn vôn]: ý nghĩa là, bị giữ lấy, bị nắm lấy, bị bám chặt vào, là ‘tôi’, ‘của tôi’.”

Đối với từ ‘upādiṇṇa’ này, điều này là quan trọng. Nhiều người mắc lỗi với từ ‘upādiṇṇa’. Trong ngôn ngữ Thắng Pháp (Abhidhamma), ‘upādiṇṇa’ có nghĩa là quả của nghiệp (kamma) hay do nghiệp (kamma) tạo ra. Giả sử nếu một sắc pháp được gọi là ‘upādiṇṇa’, điều đó có nghĩa là nó do nghiệp (kamma) tạo ra. Trong Thắng Pháp (Abhidhamma), chúng ta có ‘upādiṇṇa rūpa’ và ‘anupādiṇṇa rūpa’, tức là sắc pháp do nghiệp tạo và sắc pháp không phải do nghiệp tạo. Từ ‘upādiṇṇa’ thông thường có nghĩa là thứ do nghiệp (kamma) bắt lấy hoặc do nghiệp (kamma) nắm bắt, và do đó, nó đơn giản có nghĩa là do nghiệp (kamma) tạo ra. Nhưng ở đây và trong nhiều đoạn văn khác, từ ‘upādiṇṇa’ có nghĩa ở trong cơ thể. Điều đó có nghĩa là ở trong chúng sanh cho đến nó do nghiệp (kamma) tạo hoặc do tâm tạo, tức là do bất cứ nguyên nhân nào; nó được gọi là ‘upādiṇṇa’.

Trong Luật (Vinaya), từ này cũng được dùng. Ví dụ, các tu sĩ không được phép chạm nữ giới. Vậy thì đụng vào một bức tượng phụ nữ thì sao? Bức tượng phụ nữ không phải là ‘upādiṇṇa’, trong khi một phụ nữ bằng da bằng thịt thì lại là ‘upādiṇṇa’. Cho nên, các tu sĩ không được phép chạm vào nữ giới. Nếu họ chạm vào nữ giới với những suy nghĩ dục trần, thì họ sẽ phạm giới. Còn chạm một bức tượng thì sao? Đụng chạm vào một bức tượng với những suy nghĩ dục trần cũng bị phạm tội, nhưng không nghiêm trọng như chạm vào người thật. Điều này được phân biệt

trong Luật (Vinaya) thông qua các từ ‘upādiṇṇa’ và ‘anupādiṇṇa’, tức là chúng sanh và các vật vô tri.

Học viên: Chúng ta có thể có chủ ý (cetanā) bên trong không?

Giảng sư: Thật ra, chủ ý (cetanā) thì luôn luôn là bên trong.

Học viên: Ham muốn thì không phải là chủ ý (cetanā). Ham muốn là...

Giảng sư: Ham muốn là sự dính mắc.

Học viên: Chủ ý (cetanā) là...

Giảng sư: Chủ ý (cetanā) là nghiệp (kamma). Ở đây không có ý nói về nghiệp (kamma) vì tứ đại được xem là do cả bốn nhân tạo ra. Có bốn nhân tạo ra sắc pháp – nghiệp (kamma), tâm (citta), nhiệt lượng (utu) và dưỡng tố (āhāra). Đây là bốn nguyên nhân tạo ra sắc pháp, như được dạy trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Tứ đại được tạo ra do cả bốn nguyên nhân này, chứ không phải chỉ do một mình nghiệp (kamma). Do đó, từ Pāli ‘upādiṇṇa’ ở đây không thể có nghĩa là nghiệp (kamma) vì chúng được tạo ra do cả bốn nguyên nhân.

Ở cuối đoạn văn 34: “Hoặc bất kỳ thứ gì khác: yếu tố đất được bao gồm trong ba phần còn lại.”<sup>1</sup> ‘Trong ba phần còn lại’ có nghĩa là yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió, chứ không phải những phần còn lại của thân xác.

Trong đoạn văn 35, có sự giải thích về từ ‘āpo’. Ở cuối đoạn văn: “Cái đó là cái gì? Nó là thứ có đặc tính kết

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này trong đoạn văn số 34.

tụ của yếu tố nước.”<sup>1</sup> Khi chúng ta nói ‘yếu tố đất’ chẳng hạn, chúng ta không nhất thiết muốn nói hoặc có ý nói đất. Ý của chúng ta là đặc tính của đất. Điều đó có nghĩa là chúng ta muốn nói đặc tính vốn có hay kế thừa trong đất, tức là sự cứng mềm. Khi chúng ta nói ‘yếu tố đất’, ý của chúng ta là sự cứng mềm. Nếu chúng ta nói ‘yếu tố nước’, ý của chúng ta là sự kết tụ hay trôi chảy. Chính đặc tính là yếu tố. Đó là lý do tại sao chúng ta không cần từ ‘thứ có’ ở trên. “Cái đó là cái gì? Nó là đặc tính kết tụ của yếu tố nước.” Sự kết tụ là yếu tố nước. Đặc tính và thứ có đặc tính đó không được phân chia thành khác nhau trong trường hợp này. Chính đặc tính là yếu tố.

Học viên: Chúng ta có thể nói rằng đặc tính của yếu tố đất là cấu trúc hay chất liệu không ạ?

Giảng sư: Tôi không rõ. Có lẽ là không. Vì chúng ta xem sự cứng mềm là yếu tố đất, nên yếu tố đất cũng có mặt trong nước, trong lửa. Có sự cứng mềm trong nước. Cho nên, sự cứng mềm không chỉ có trong đất mà thôi. Trong mọi thứ đều có sự cứng mềm, sự kết tụ, nhiệt độ và sự căng nở. Bốn yếu tố này được tìm thấy ở mọi nơi. “Đó là cái gì? Nó là đặc tính kết tụ của yếu tố nước.” Hoặc nói một cách đơn giản, đó là sự kết tụ. Sự kết tụ là yếu tố nước. Yếu tố nước là sự kết tụ.

“Lửa (tejo) [có thể được định nghĩa] là sự đốt nóng... Đó là cái gì? Nó là thứ có đặc tính của nhiệt.”<sup>2</sup> Các bạn hãy gạch bỏ hai từ ‘thứ có’. “Nơi mà: thông qua phương cách

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đó là cái có tính chất dính liền...” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lửa là hâm nóng... là cái có đặc tính của hơi nóng” trong đoạn văn số 36.

mà yếu tố lửa, khi được/bị kích hoạt”<sup>1</sup> – ‘được/bị kích hoạt’ thật ra có nghĩa là khi nó bị quấy nhiễu, khi nó trở nên bất thường – “thân xác này được/bị làm ấm lên, trở nên nóng do bởi trạng thái bị sốt trong một ngày”<sup>2</sup> và vân vân. Các bạn lên sốt trong một ngày và rồi cơn sốt biến mất và rồi lại xuất hiện trong ngày tiếp sau đó và vân vân.

“Già cỗi: bằng cách đó, cơ thể này trở nên già cỗi đi, tiến đến sự suy thoái của các căn quyền, sức mạnh giảm thiểu, các nếp nhăn, tóc bạc, và vân vân. Đốt nóng: khi bị/được kích hoạt, nó làm cho cơ thể này đốt nóng lên, và người đó la khóc: ‘Tôi đang bị đốt nóng, tôi đang bị đốt nóng!’”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là khi các bạn lên sốt cao. Khi các bạn lên sốt cao, các bạn nghĩ rằng các bạn đang bị đốt nóng bên trong. Người như vậy “khao khát được tắm rửa bơ cả trăm lần và khao khát dầu bôi từ gỗ đàn hương có mùi gosīsa, vân vân.”<sup>4</sup> Dầu bôi từ gỗ đàn hương được xem là mát lạnh. Đó là lý do tại sao phụ nữ đặc biệt sử dụng dầu bôi từ gỗ đàn hương để thoa trên cơ thể.

“Và bằng cách đó, những gì được ăn, được uống, được nhai và được ném sẽ được tiêu hóa hoàn toàn: bằng cách đó, cơm, vân vân, tức là thứ được ăn hoặc thức uống, vân vân, tức là thứ được uống, hoặc các vật thực cứng bao gồm bánh bột, vân vân, tức là thứ được nhai, trái xoài” – ở

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì khiến cho cơ thể nóng lên: nghĩa là khi bị kích động” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nó nóng như bởi lên cơn sốt một ngày” trong đoạn văn số 36.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “biến hoại: là già đi, đạt đến sự tàn tạ của các căn, mất sức khỏe, da nhăn, tóc trở màu tiêu muối v.v.. Thiêu đốt: là làm cho thân thể nóng lên, khiến người ta phải kêu: ‘nóng quá, nóng quá’” trong đoạn văn số 36.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “muốn tắm rửa cả trăm dạo, muốn bôi dầu hương gosīsa v.v” trong đoạn văn số 36.



đây, nó phải nên là xoài chín, không phải chỉ là xoài nói chung – “mật ong, đường, vân vân, tức là thứ được nếm.”<sup>1</sup> Tôi nghĩ tôi đã nói cho các bạn về từ này trong Pāli. Thật ra, nó không phải chỉ là nếm. Ở đây, ‘nếm’ có nghĩa là liếm bằng lưỡi và thưởng thức vị. Khi chúng ta dùng mật ong hoặc đường, chúng ta đặt nó vào miệng, trên lưỡi và để cho nó tan ra từ từ. Đó là cách chúng ta ăn mật ong hoặc đường, và có thể là đối với xoài chín nữa. Xoài chín thì rất mềm. Cho nên, các bạn đặt một miếng xoài chín trên lưỡi và nó sẽ tự tan ra. Cho nên, có bốn loại thực phẩm chúng ta ăn – thứ được ăn, thứ được uống (tức là các thứ uống), thứ được nhai (như vật thực cứng) và thứ được nếm, tức là được liếm. Đây là bốn loại vật thực.

“Ép nước của nó ra, vân vân, là ý nghĩa.”<sup>2</sup> Đôi lúc, các bạn cần phải có một chút kiến thức hoặc hiểu biết về Ayurveda để hiểu một vài giải thích trong các Sớ Giải. Trong những tập sách y học Ấn Độ có nói rằng, nếu thực phẩm được tiêu hóa một cách đúng đắn, nó sẽ trở thành bảy yếu tố trong cơ thể. Từ Pāli ‘rasa’ là một trong bảy yếu tố. Ở đây, nó được dịch là ‘nước của nó, ép nước của nó ra’. Thật ra, có bảy loại yếu tố này trong cơ thể của chúng ta – máu, thịt, mỡ, xương, tủy, tinh dịch và rời thứ còn lại được gọi là ‘rasa’. Nó là dịch dưỡng. Đó là một loại nước ép hay dung dịch được tạo ra trong cơ thể khi thức ăn được tiêu hóa tốt đẹp. Khi thức ăn được tiêu hóa tốt đẹp bởi cơ thể, thức ăn chúng ta ăn vào trở thành bảy loại này trong cơ thể của chúng ta.

“Và ở đây, ba loại yếu tố lửa đầu tiên [tức là ‘được/bị làm ấm’, ‘lão hóa’, và ‘đốt nóng’] là xuất phát từ bốn

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhờ hỏa giới bên trong, mà những gì ta ăn uống vào” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nghĩa là được ép ra nước” trong đoạn văn số 36.

nguồn (tức là do bốn nguyên nhân sinh ra), trong khi loại cuối cùng chỉ do nghiệp (kamma) tạo.”<sup>1</sup> Loại cuối cùng chúng ta gọi là ‘lửa tiêu hóa’ và nó được cho là do nghiệp (kamma) tạo ra. Không phải ai cũng có sự tiêu hóa giống nhau. Một vài người có sự tiêu hóa tốt và một vài có sự tiêu hóa xấu. Đó là do nghiệp (kamma) tạo. Những loại khác thì do cả bốn nguyên nhân tạo ra. Bốn loại yếu tố lửa là yếu tố làm cho cơ thể ấm lên, làm cho thân xác già cỗi đi, làm cho cơ thể bị đốt nóng, và làm cho vật thực ăn vào và vân vân được tiêu hóa hoàn toàn. Có bốn loại yếu tố lửa như vậy.

Yếu tố gió – có sáu loại yếu tố gió. “Đó là cái gì? Nó là thứ có đặc tính căng phồng lên.”<sup>2</sup> Có sáu loại yếu tố gió – gió đi lên, gió đi xuống (Chúng ở trong cơ thể), gió trong bụng, gió trong ruột, gió đi qua tay chân và rồi hơi thở vào, hơi thở ra. Có tất cả là bao nhiêu? Có tất cả là bảy, nhưng hơi thở vào và hơi thở ra được tính là một. Như vậy, có sáu loại yếu tố gió.

Phương pháp tu tập vẫn tất là, tóc là yếu tố đất, lông là yếu tố đất và vân vân. Các bạn thực hành loại thiền này cùng với loại thiền về 32 thể trực của cơ thể.

“Giả sử hai vị tỳ-khưu (bhikkhu) đang tụng đọc một bài kinh có nhiều sự lặp lại được lược bỏ”<sup>3</sup> và vân vân – đây là sự giải thích về việc làm sao cùng một phương pháp tu tập lại xuất hiện là dư thừa đối với một vị tu sĩ này, nhưng lại xuất hiện là không đầy đủ đối với vị tu sĩ kia. Khi

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và ở đây, ba loại đầu của hỏa giới, nghĩa là ‘được hâm nóng’, ‘biến hoại’, ‘thiêu đốt’ thuộc cả bốn nguồn gốc (xem Ch.XX, 27) còn cái cuối cùng ‘được tiêu hóa’ là do nghiệp sanh” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ví dụ có hai tỳ kheo cùng đọc một bản kinh có nhiều chỗ trùng lặp bị bỏ” trong đoạn văn số 40.

chúng tôi tụng đọc các bài kinh (sutta), có nhiều đoạn lặp lại. Khi chúng tôi không muốn tụng đọc những đoạn lặp lại, chúng tôi sử dụng cái được gọi là ‘peyyāla’, tức là những sự lặp lại được lược bỏ. Giả sử chúng tôi muốn tụng: “Itipi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho Vijjācarāṇasampanno” – từ cuối là ‘Bhagavā’. Nếu chúng tôi phải tụng đọc lặp đi, lặp lại nhiều lần, chúng tôi tránh việc đó bằng cách nói “Itipi so pe Bhagavā”. Từ được đặt ở giữa đó thì giống như là dấu ba chấm (...). Cho nên, trong ví dụ này, nó trở thành “Itipi so pe Bhagavā”.

Học viên: Trong bài kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa tâm kinh, chúng ta tụng ‘cho đến khi’ mỗi buổi sáng thay vì là lặp lại toàn bộ bảng liệt kê.

Giảng sư: Điều đó khá là bất thường trong bài kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa tâm kinh. Trong các bài kinh Pāli, chúng tôi dùng từ ‘pe’ thay vì là ‘cho đến khi’.

“Sau đó, vị đó tiếp tục tụng đọc chỉ hai phần: đầu và cuối của những phần lược bỏ.”<sup>1</sup> Tức là chỉ tụng đọc phần đầu và phần cuối. Những phần còn lại thì không khó hiểu. Với các thành phần một cách vắn tắt – “Trong 20 phần, cái gì có kiểu cách cứng (Đó là tính cứng) là yếu tố đất.”<sup>2</sup> Như vậy, đối với tóc, chúng ta sẽ nói yếu tố cứng trong tóc là yếu tố đất. Sự kết dính trong tóc là yếu tố nước và vân vân.

“Trong bốn phần, cái gì chín hay sung mãn là yếu tố lửa.”<sup>3</sup> ‘Trong bốn phần’ có nghĩa là bốn loại yếu tố lửa.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sau đó vị ấy cứ tiếp tục đọc bản kinh, chỉ nói lại hai chỗ trùng lặp ở đầu và cuối” trong đoạn văn số 40.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong 20 phần, cái gì có hình thái kiên cứng là địa giới” trong đoạn văn số 46.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong 4 phần, cái gì làm chín là hỏa giới” trong đoạn văn số 46.

“Trong sáu phần, cái gì có kiểu cách căng nở là yếu tố gió.”<sup>1</sup> “Trong sáu phần” có nghĩa là sáu loại gió.

Với các thành phần theo diễn giải – “Vị tỳ-khuru nên thực hành theo tất cả các hướng dẫn được trình bày về 32 thể trực trong phần Thân Hành Niệm như một đề mục thiền.”<sup>2</sup> Như vậy, hành giả phải thực hành như được miêu tả trong chương đó và rồi sau cùng hành giả phải cộng thêm một chút nữa. “Điều khác biệt duy nhất là như sau: ở đó (ND: tức là Thân Hành Niệm), sau khi chú tâm vào tóc, vân vân, theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, địa điểm và giới hạn, tâm phải được gắn chặt theo phương diện ứ trực hoặc thông qua tính ứ trực.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là hành giả phải cố gắng nhìn thấy được ý niệm ứ trực ở đó và hành giả dừng lại ở đó. Tóc, lông là ứ trực do theo địa điểm, do theo hình dáng và vân vân. Ở đây, trong loại thiền này, hành giả lại không dừng ở đó, mà sau mỗi phần sau khi chú tâm vào tóc, vân vân, bắt đầu theo màu sắc, vân vân, hành giả nên chú tâm như sau. Điều đó có nghĩa là ở đây, tóc mọc trên da đầu. Da không biết rằng tóc đang mọc trên nó và tóc không biết rằng chúng đang mọc trên da và vân vân. Các bạn phải quán tưởng theo cách này. Đó là thiền về phân tích tứ đại. Nếu các bạn dừng lại chỉ ở sự ứ trực, thì các bạn đang thực hành thiền quán tưởng các thể trực của thân xác. Các bạn thực hành như vậy và tiếp tục bằng cách nói rằng chúng không biết lẫn nhau. Các bạn tiến

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong 6 phần, cái gì có hình thái duy trì là phong giới” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vị Tỳ kheo cần phải thực thi những điều chi dẫn đã nói trong phần quán ba mươi hai vật dưới mục trình bày về Thân hành niệm kể như một đề mục thiền” trong đoạn văn số 47.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự khác biệt duy nhất là ở pháp thân hành niệm, sau khi tác ý đến tóc, v.v... về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ và giới hạn, tâm được định nhờ quán bất tịnh” trong đoạn văn số 47.

hành như vậy cho tất cả 32 bộ phận. Những điều này không khó hiểu.

Trong đoạn văn 69 ở phần cuối: “Nhu vậy, cái được gọi là mật là một thành phần đặc biệt của thân xác này, không có suy nghĩ, bất định, trống rỗng, không phải là một chúng sanh, chất lỏng, yếu tố nước, chế độ kết dính.”<sup>1</sup> Yếu tố nước và chế độ kết dính là giống nhau. Câu văn này xuất hiện trở lại trong những đoạn văn khác nữa. Cho nên, các bạn phải chỉnh sửa lại.

Trong đoạn văn 81: “Cái mà ở đó, hay mà do nó, một người được ám lên – đây là một thành phần đặc biệt của thân xác này, không có suy nghĩ, bất định, trống rỗng, không phải là một chúng sanh, yếu tố lửa, chế độ trưởng thành (lão hóa).”<sup>2</sup> Lỗi này bị lặp lại tại phần cuối của đoạn văn 81 và nên được sửa như trên.

Trong đoạn văn 82 ở khoảng giữa đoạn: “không có suy nghĩ, bất định, trống rỗng, không phải là một chúng sanh, yếu tố gió, chế độ căng nở.”<sup>3</sup> Các bạn hãy thay đổi phần cuối của đoạn văn giống như vậy.

---

<sup>1</sup> ND: Tại phần này, Sayadaw Sīlānanda chỉnh sửa lại một vài lỗi sai trong bản dịch tiếng Anh của ngài Ñāṇamoli. Vì đây là những điểm dịch thuật có tính chi tiết, chúng tôi mạn phép lược bỏ và dịch luôn câu văn hoàn chỉnh như vậy. TTD-TH dịch là: “Bởi thế, cái được gọi là mật là một phần đặc biệt của thân này, không có tư tưởng, bất định, trống rỗng, không phải một tự ngã, chỉ là thủy đại dưới hình thức dính đặc” trong đoạn văn số 69.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì bởi đó người ta được làm cho nóng, đây là một thành phần đặc biệt của thân này, không có tư tưởng, bất định, trống rỗng, không phải tự ngã, chỉ là hỏa đại dưới hình thức làm chín” trong đoạn văn số 81.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “không có tư tưởng, bất định, trống rỗng, không phải tự ngã, đó là phong đại dưới hình thái bành trướng” trong đoạn văn số 82.

‘Bất định’ hay vô ký có nghĩa là không phải thiện (kusala) mà cũng không phải bất thiện (akusala). Đó là vì tứ đại thuộc về sắc pháp (rūpa) và sắc pháp (rūpa) là vô ký (abyākata), không phải thiện (kusala) mà cũng không phải bất thiện (akusala). Trong chương đầu của Thắng Pháp (Abhidhamma), các pháp (dhamma) được phân loại thành thiện (kusala), bất thiện (akusala), và không thiện (kusala) cũng không bất thiện (akusala). ‘Thiện’ (kusala) có nghĩa là các tâm thiện (kusala citta) và những tâm sở đi cùng. ‘Bất thiện’ (akusala) có nghĩa là các tâm bất thiện (akusala citta) và những tâm sở đi cùng. ‘Vô ký’ (abyākata), tức là không thiện (kusala) mà cũng không bất thiện (akusala), bao gồm tất cả các pháp còn lại – tâm quả, tâm duy tác, sắc pháp (rūpa) và Níp-bàn (Nibbāna). Khi ở đây nói ‘bất định’ hay vô ký, nó có nghĩa là không phải thiện (kusala) mà cũng không phải bất thiện (akusala).

Tuần sau, chúng ta sẽ học cho đến đoạn văn 48 của Chương 12.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Hôm nay, chúng ta bắt đầu đoạn văn 84 của Chương 11. Chúng ta vẫn chưa đến phần quán tứ đại.

“Nhưng nếu việc hành thiền của hành giả vẫn chưa thành công khi hành giả lưu tâm đến nó theo cách này, thì hành giả nên tu tập nó theo các đặc tính một cách vắn tắt. Như thế nào? Trong 20 bộ phận”<sup>1</sup> – các bạn phải nhớ 32 hoặc 42 yếu tố. Có 32 bộ phận của cơ thể, bốn yếu tố lửa và sáu yếu tố gió. Ở đây, sự quán tưởng được thực hiện một

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu đề mục thiền của hành giả vẫn không đi đến thành công khi hành giả tác ý theo cách trên, thì nên tác ý đến đề mục ấy với chi tiết lược thuyết. Như thế nào? Trong hai mươi thành phần” trong đoạn văn số 84.

cách vẫn tắt. Trong số 32 bộ phận, hai mươi bộ phận đầu tiên được cho là có đặc tính cứng chắc. Trong phương pháp này, hành giả bắt chung 20 bộ phận này. Trong 20 bộ phận này, đặc tính cứng rắn là yếu tố đất. Đặc tính kết dính là yếu tố nước. Đặc tính lão hóa và chín muồi là yếu tố lửa. Đặc tính căng nở là yếu tố gió. Theo cách này, chúng ta định nghĩa tứ đại trong 20 bộ phận này.

Trong mười hai bộ phận còn lại, đặc tính kết dính là yếu tố nước. Đặc tính lão hóa là yếu tố lửa. Đặc tính căng nở là yếu tố gió. Và đặc tính cứng chắc là yếu tố đất.

Hành giả định nghĩa tất cả tứ đại trong những bộ phận này, nhưng hành giả không bắt từng bộ phận một trong phương pháp này. Trong phương pháp tiếp theo, hành giả sẽ bắt chúng từng bộ phận một.

“Trong bốn thành phần (tức là thuộc về yếu tố lửa), đặc tính lão hóa (chín muồi) nên được định nghĩa là yếu tố lửa, đặc tính căng nở không thể tách rời được khỏi nó là yếu tố gió, đặc tính cứng chắc là yếu tố đất và đặc tính kết dính là yếu tố nước.”<sup>1</sup>

“Trong sáu thành phần (đó là sáu loại yếu tố gió), đặc tính căng nở nên được định nghĩa là yếu tố gió, đặc tính cứng chắc ở đó cũng là yếu tố đất, đặc tính kết dính là yếu tố nước, và đặc tính lão hóa (chín muồi) là yếu tố lửa.”<sup>2</sup>

Những yếu tố này có trong mọi thứ, trong chúng sanh hữu tình và những vật vô tri. Hành giả định nghĩa và rồi cố

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH thiếu chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong sáu thành phần (6 loại gió), tính bành trướng cần được định nghĩa là phong đại, tính cứng cũng ở trong đó, là địa đại, tính dính liền là thủy đại, và tính làm chín là hỏa đại” trong đoạn văn số 84.

gắng nhìn thấy tứ đại này trong mọi thứ, bắt chúng thành một khối chung.

“Khi hành giả định nghĩa chúng theo cách này, các yếu tố trở nên rõ rệt đối với hành giả. Khi hành giả hướng về chúng và chú tâm đến chúng nhiều lần, cận định sanh lên trong hành giả theo cách như đã được trình bày.”<sup>1</sup> Chỉ có cận định ở đây. Không có an trú định.

Phương pháp tiếp theo là các đặc tính thông qua sự phân tích. Điều đó có nghĩa là đi vào chi tiết. “Sau khi phân tích tóc, vân vân, theo cách như đã được trình bày, đặc tính cứng chắc trong tóc nên được định nghĩa là yếu tố đất, đặc tính kết dính ở đó cũng là yếu tố nước, đặc tính lão hóa (chín muối) là yếu tố lửa, và đặc tính căng nở là yếu tố gió.”<sup>2</sup> Ở đây, hành giả bắt từng bộ phận một và cố gắng định nghĩa tứ đại trong mỗi bộ phận – tóc, lông, móng, răng, da và vân vân.

“Khi hành giả định nghĩa chúng theo cách này, các yếu tố trở nên rõ ràng cho hành giả. Khi hành giả hướng tâm và chú tâm đến chúng nhiều lần, cận định sanh lên trong hành giả theo cách như đã được trình bày.”<sup>3</sup> Với loại thiền này, chỉ có cận định, không có thiền (jhāna), tức là không có an trú định.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả định rõ chúng là như vậy, bốn đại chúng trở nên rõ rệt với vị ấy. Khi vị ấy chú ý đến chúng và tác ý nhiều lần, cận hành định khởi lên nơi vị ấy theo cách đã nói” trong đoạn văn số 84.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi phân biệt tóc v.v... theo cách đã tả, tính chất cứng của tóc cần được định rõ là địa đại, tính chất dính liền của nó là thủy đại, tính chất làm chín là hỏa đại, và tính chất bành trướng là phong đại” trong đoạn văn số 85.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi định rõ chúng theo cách trên, các đại chúng trở nên rõ rệt đối với hành giả. Khi vị ấy tác ý đến chúng nhiều lần, cận hành định khởi lên nơi hành giả như cách đã nói” trong đoạn văn số 85.



Bây giờ, chúng ta có thêm những cách chú tâm khác nữa. “Thêm vào đó, sự lưu tâm đến các yếu tố nên được thực hiện theo những phương cách sau: (1) theo ý nghĩa của từ ngữ, (2) theo nhóm, (3) theo phần tử, (4) theo đặc tính, vân vân, (5) theo cách xuất nguồn như thế nào, (6) theo sự phân loại và sự hợp nhất, (7) theo tính khả phân và bất khả phân, (8) theo sự tương tự và sự khác biệt, (9) theo sự khác nhau giữa nội và ngoại, (10) theo sự bao hàm, (11), theo điều kiện, (12) theo sự thiếu phản ứng tâm lý, (13) theo sự phân tích của các điều kiện.”<sup>1</sup> Chúng ta lưu tâm đến tứ đại theo mười ba cách này.

Thứ nhất là ý nghĩa của các từ Pāli. Các từ Pāli là *paṭhavī*, *āpo*, *tejo* và *vāyo*. Chúng được giải thích trong đoạn văn 87. “Nó là đất (*paṭhavī*) vì nó trải ra (*patthata*).”<sup>2</sup> Từ ‘*paṭhavī*’ được định nghĩa là cái gì đó được trải ra. “Nó trôi, chảy (*appoti*) hoặc nó trượt (*āpiyati*) hoặc nó thỏa mãn (*appāyati*), cho nên, nó là nước (*āpo*); nó đốt nóng (*tejati*), cho nên, nó là lửa (*tejo*); nó thổi (*vāyati*), cho nên, nó là gió (*vāyo*).”<sup>3</sup> Chúng chỉ là những sự giải thích từ ngữ.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thêm nữa, sự chú ý đến bốn đại chủng cần được làm theo những cách sau đây: (1) Về ý nghĩa danh từ, (2) Theo từng nhóm, (3) Bằng những ví dụ, (4) Do đặc tính v.v.. (5) Do sự phát sinh, (6) Về phía cạnh dị đồng, (7) Về tính chất khả phân và bất khả phân, (8) Về giống và khác, (9) Về phân định trong ngoài..(10) Về sự bao gồm, (11) Về điều kiện, (12) Về sự thiếu phản ứng tâm thức, (13) Về sự phân tích các điều kiện (duyên)” trong đoạn văn số 86.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “gọi là đất (*pathavi*) vì nó trải ra (*patthata*)” trong đoạn văn số 87.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “gọi là nước (*āpo*) vì nó chảy (*appoti*), lướt (*āpiyati*) làm thỏa mãn (*appāyati*), gọi là lửa (*tejo*) vì nó làm nóng (*tejati*), gọi là gió (*vāyo*) vì nó thổi (*vāyati*)” trong đoạn văn số 87.

“Nhưng chúng đều là các yếu tố (dhātu) nếu không có sự phân biệt (tức là nói chung).”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là tất cả chúng đều được gọi là giới (dhātu). Mỗi một yếu tố được gọi bằng tên riêng lẻ (đất – paṭhavī, nước – āpo, lửa – tejo, gió – vāyo). Nhưng nói chung hay một cách tập hợp, thì chúng được gọi là giới (dhātu).

Chúng có nghĩa hay được gọi là ‘giới’ (dhātu) ở đây do bởi sự chứa đựng những đặc tính riêng của chúng, do bởi sự nắm giữ những đặc tính riêng của chúng, và vì sự nắm bắt đau khổ và vì sự phân loại đau khổ. Ở đây, chúng tôi không chắc về sự xác thực hay tính đúng đắn của câu văn này trong Chánh Tạng. Từ đầu tiên các bạn thấy là ‘ādāna’. Một vài giáo thọ sư cho rằng từ này là không cần thiết ở đây, hoặc nó có thể là có lỗi chính tả. Một vài giáo thọ sư nói rằng từ đúng phải là ‘ādhāna’. Phụ Sớ Giải có bàn về điều này, nhưng không rõ ràng lắm. Cho nên, từ ‘dhātu’ được giải thích là cái gì đó vốn chứa đựng đặc tính riêng của nó, hoặc nắm bắt sự đau khổ, hoặc phân loại đau khổ. ‘Phân loại đau khổ’ ở đây thật ra có nghĩa là tạo ra đau khổ hoặc sản sinh ra đau khổ. Tôi không rõ ‘phân loại’, ‘lựa ra’ có nghĩa là ‘tạo ra’ hay ‘sản sinh ra’ không. Cho nên, chúng được gọi là các yếu tố (các giới). Thật ra, có nhiều loại giới khác trong Thắng Pháp (Abhidhamma). Tâm cũng là một giới. Còn có những giới khác nữa, như pháp giới (dhammadhātu).

“Theo nhóm: có yếu tố đất được miêu tả dưới 20 khía cạnh (chế độ) bắt đầu với tóc, lông, và cũng có yếu tố nước được miêu tả dưới mười hai khía cạnh (chế độ) bắt đầu với mật, đàm. Bây giờ, đối với những thứ này,

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nói về tổng tướng, thì chúng đều là giới (dhātu)” trong đoạn văn số 87.

Màu sắc, khí mùi, vị chất, và dưỡng  
Tổ, và bốn yếu tố này –  
Từ sự kết hợp của tám thứ này  
Xuất hiện cái tên gọi thông thường: tóc;  
Và tách rời tám thứ này ra  
Không có cái tên gọi thông thường: tóc.”<sup>1</sup>

Tám yếu tố này là thành phần cơ bản của vật chất. Các bạn có thể chia nhỏ vật chất thành phần tử nhỏ nhất. Giả sử chúng ta nói đó là nguyên tử. Thậm chí nguyên tử cũng bao gồm tám thành phần cơ bản này, hay nói một cách khác, là sự kết hợp của tám phần tử vật chất này. Đó là những gì Thắng Pháp (Abhidhamma) dạy chúng ta. Mọi thứ chúng ta gọi là vật chất được cấu thành bởi tám yếu tố này – sắc, khí, vị, dưỡng tổ và tứ đại này.

“Từ đó, tóc chỉ đơn giản là nhóm tám yếu tố. Cũng vậy, lông và những phần còn lại.”<sup>2</sup> Khi các bạn định nghĩa tóc, các bạn định nghĩa rằng tóc này chẳng là gì ngoài tám yếu tố vật chất này và tám yếu tố này là màu sắc, khí mùi và vân vân. Chúng là tám sắc bất ly. Các bạn không thể tách rời chúng ra được. Các bạn chỉ có thể tách rời chúng trong tâm trí của mình, chỉ bằng trí tuệ của mình, chứ chúng không thể bị tách rời trong thực tế. Nếu bằng tâm trí của mình, các bạn tách rời tám yếu tố này ra thành từng yếu

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Theo nhóm: có địa đại được trình bày dưới hai mươi khía cạnh khởi đầu bằng tóc, lông, và thủy đại, dưới mười hai khía cạnh khởi đầu bằng mật, đàm. Bây giờ, về những thứ này: Màu, sắc, mùi, vị; Dưỡng chất và bốn đại; Phối hợp tám thứ ấy; Có tên gọi là tóc; Tách riêng tám thứ này; Không còn tên là tóc” trong đoạn văn số 88.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do đó, tóc chỉ là một nhóm tám pháp, lông và những thứ còn lại cũng thế” trong đoạn văn số 88.

tổ một, thì các bạn sẽ mất đi cái khái niệm về tóc. Không có tóc. Giống như khi các bạn lấy ra từng phần một của con bò. Các bạn sẽ mất đi ý niệm về con bò. Cũng theo cách này, khi các bạn tách rời tám yếu tố này ra từng phần một, thì không có tóc, lông hay bất cứ cái gì cả. ‘Theo nhóm’ ở đây có nghĩa là theo nhóm của những yếu tố vật chất, ở đây là nhóm tám yếu tố vật chất.

Chú thích số 29: “Do chứa đựng những đặc tính riêng của chúng’: những cái này không giống với hay không phải là đại ngã (pakati trong Pāli hoặc prakṛti trong Sanskrit) và tiểu ngã (attā) do các nhà chủ thuyết tưởng tượng ra, vốn không có tồn tại theo nghĩa thực tính cá nhân.”<sup>1</sup> Bất kỳ khi nào có cơ hội, các ngài bác bỏ tư tưởng của những trường phái khác, của những vị thầy khác, của những người khác. Đây là đặc tính của những tài liệu được viết khi có nhiều tranh luận giữa những trường phái khác nhau. Là Phật tử, chúng ta không chấp nhận đại ngã (prakṛti). Cái đó nằm trong hệ thống Saṃkhya của triết học Hindu, và tiểu ngã cũng không được chấp nhận. Các ngài luôn nói rằng điều này chỉ là sự tưởng tượng trong tâm trí của họ. Chúng không có sự hiện hữu hay thực chất cá nhân. Tuy nhiên, tứ đại thì có thực chất cá nhân và chúng là những thứ có thật, không giống như những thứ không có thật. “Ngược lại, những yếu tố này có chứa đựng những đặc tính của riêng chúng, vốn là lý do tại sao chúng là những yếu tố hay là những giới.”

Học viên: Tôi nghĩ đây là nơi mà Đại Thừa (Mahāyāna) và Thượng Tọa Bộ (Theravāda) khác nhau. Trong kinh Prajnapāramitā<sup>2</sup>, tôi nghĩ một trong những điểm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: Chúng tôi không thông suốt và không tìm hiểu giáo lý Đại Thừa, nên không biết đây là bài kinh gì trong giáo lý Đại Thừa.

quan trọng là thậm chí các yếu tố cũng không có tự ngã, tức là không có thật. Như vậy, đây là một sự đối nghịch rõ ràng. Đối với tôi, điều này là một sự miêu tả có ích lợi, nhưng chính nó thì lại là không có thật từ cái nhìn của Đại Thừa (Mahāyāna). Còn Thượng Tọa Bộ (Theravāda) thì sao a?

Giảng sư: Không. Thượng Tọa Bộ (Theravāda) chấp nhận những yếu tố này là thật. Chúng có thực chất của riêng chúng, tức là chúng có sự tồn tại riêng của chính chúng. ‘Sự tồn tại’ có nghĩa là có ba giai đoạn hiện hữu – sanh khởi, tồn tại trong một khoảng thời gian, và biến mất. Bất cứ thứ gì có ba giai đoạn này thì được xem là có hiện hữu. Phật giáo Thượng Tọa Bộ (Theravāda) xem chúng là có hiện hữu, xem chúng là thật, là sự thật tuyệt đối. Trong Đại Thừa (Mahāyāna), không có gì là có sự tồn tại riêng cả. Mọi thứ là trống rỗng (suñña). Đó là sự khác biệt.

Chú thích số 30: “‘Từ sự phân giải tám yếu tố này’: tám pháp (dhamma) bắt đầu với màu sắc này, khi được phân tích ra dựa vào sự hiểu biết (trí tuệ), thì có thể nắm bắt được theo nghĩa tuyệt đối thông qua sự phủ định lẫn nhau.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là đất không phải là nước, nước không phải là đất. Đó là một ví dụ về sự phủ định lẫn nhau. A không phải B, B không phải A.

“Nhưng tóc thì không thể nắm bắt được theo nghĩa tuyệt đối thông qua sự phủ nhận màu sắc và vân vân.”<sup>2</sup> Các bạn không thể nói rằng màu sắc là khác với tóc, và tóc thì khác với màu sắc vì tóc có màu sắc có sẵn trong nó. Cho nên, các bạn hiểu điều này bằng cách chia chẻ chúng ra

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

trong tâm của mình từng cái một, chứ không phải tách chúng ra khỏi màu sắc và vân vân.

“Từ đó, từ ngữ thường dùng ‘tóc’ được chỉ cho những pháp (dhamma) này trong trạng thái hay tập hợp cùng sanh lên của chúng.”<sup>1</sup> Khi tám yếu tố này cùng sanh lên, sự chỉ định hay tên gọi đặt cho chúng là tóc, lông và vân vân.

“Ý nghĩa muốn nói là nó chỉ là một khái niệm, một chế định. ‘Chỉ đơn thuần là một nhóm gồm tám yếu tố’ được nói đến, bao gồm màu sắc, vân vân, vốn là thật, làm một tập hợp thông qua chế định ‘tóc’, chứ không phải chỉ là vì chúng đơn thuần là tám yếu tố.” Tôi muốn chỉnh sửa một chút. “Chỉ đơn thuần là một nhóm gồm tám yếu tố” – điều này được nhắc đến trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Ở đó có nói “bao gồm màu sắc, vân vân, vốn là nền tảng cho ‘tóc’ chế định được xem như là một.” Không phải là “vốn là thật, làm một tập hợp thông qua chế định”. Điều này là do hiểu sai thuật ngữ ở đây. Ý nghĩa thật sự được nói đến ở đây là tám yếu tố, tám thành phần vật chất này là nền tảng của tóc, lông và vân vân. Ở đây, tám yếu tố được xem, được ghi nhận, được nắm bắt như là một.

Cho nên, “vốn là nền tảng cho tóc chế định, vân vân, được ghi nhận như là một, và không phải vì chúng chỉ là tám yếu tố.” Từ ‘chỉ’ nên dùng thay thế cho ‘đơn thuần’. ‘Không phải vì chúng chỉ là tám yếu tố’ có nghĩa là khi các bạn nhìn một sợi tóc và trong sợi tóc có hàng ngàn hàng ngàn phần tử vật chất. Không chỉ có tám yếu tố, mà là hàng ngàn hàng ngàn phần tử vật chất. Tuy nhiên, chỉ có tám yếu tố mà thôi. Một sợi tóc bao gồm hàng ngàn hàng ngàn phần

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

tử vật chất, nhưng nếu các bạn chia chẻ, phân loại chúng, các bạn chỉ có tám yếu tố vật chất mà thôi.<sup>1</sup>

“Một thành phần ở đây do nghiệp (kamma) tạo là một nhóm bao gồm mười pháp, [tức là tám sắc bất ly] cùng với sắc mạng quyền và sắc giới tính.”<sup>2</sup> Như vậy, nó là do nghiệp (kamma) tạo. Điều đó có nghĩa là nếu nó ở trong chúng sanh, chúng ta có thể cộng thêm sắc mạng quyền và sắc giới tính (nam hoặc nữ). Theo cách này, chúng ta có mười sắc pháp.

“Nhưng do bởi sự vượt trội [của sự cứng chắc hoặc sự kết dính] mà nó được dán hiệu là ‘yếu tố đất’ hoặc ‘yếu tố nước’.”<sup>3</sup> Trong tóc, cả bốn yếu tố đều có mặt, nhưng khi chúng ta phân chia chúng thành các yếu tố, chúng ta nói rằng tóc thuộc vào yếu tố đất. Điều đó không có nghĩa là chỉ có yếu tố đất trong tóc, mà chỉ là vì yếu tố đó (ND: yếu tố đất) là vượt trội trong tóc. Đó là lý do tại sao nó được gọi là yếu tố đất. Thật ra, cả bốn yếu tố đều có mặt ở mọi nơi.

Tiếp theo là theo các phần tử. “Trong thân xác này, yếu tố đất nếu khi được làm nhỏ lại thành bụi tẻ và nghiền xuống kích cỡ của nguyên tử nhỏ nhất thì có thể có lượng trung bình khoảng một dona.”<sup>4</sup> Thật khó để biết chắc được lượng này là bao nhiêu. Chúng ta hãy nói nó là khoảng một

---

<sup>1</sup> ND: Độc giả nên kết nối sự phân tích chi tiết này với câu văn “Do đó, tóc chỉ là một nhóm tám pháp, lông và những thứ còn lại cũng thế” trong đoạn văn số 88 của TTD-TH.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cộng thêm hai yếu tố nghiệp sinh thì có nhóm mười pháp: mạng căn và nam hay nữ căn” trong đoạn văn số 88.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng tùy theo tính cách trội hơn đặc tính cứng hay dính liền, mà gọi là địa đại hay thủy đại” trong đoạn văn số 88.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trong thân này, địa đại kể như tán thành bụi nhỏ và làm thành phần cỡ như vi trần, thì có thể có lượng trung bình là một dona” trong đoạn văn số 89.

cân Anh<sup>1</sup> bụi. “Lượng bụi này được kết dính lại với nhau do yếu tố nước, với lượng khoảng một nửa lượng của bụi. Được duy trì bởi yếu tố lửa (để cho nó không bị suy tàn). Và được làm trương phồng lên bởi yếu tố gió, cho nên nó không bị phân tán hoặc bị tiêu tan. Thay vì bị phân tán hoặc bị tiêu tan, nó tiến triển đến những trạng thái giới tính nam và nữ phù hợp, vân vân, và hiện ra thành nhỏ, lớn, dài, ngắn, cứng, chắc, và vân vân.”<sup>2</sup> Những phần tử này nên được quán tưởng theo cách này. Yếu tố đất được làm nhỏ thành bụi tể.

“Yếu tố nước, tức là chế độ kết dính, được thiết lập trên đất, được duy trì bởi lửa, và được làm trương phồng bởi gió, không rò rỉ hoặc chảy tan đi.”<sup>3</sup> Nó được trợ giúp hoặc được duy trì bởi ba yếu tố còn lại. Đó là lý do tại sao chúng ở cùng với nhau.

“Và ở đây, yếu tố lửa, vốn đốt cháy những gì được ăn, được uống vào, vân vân, và là chế độ hâm nóng và có đặc tính của nhiệt, được thiết lập trên đất, được kết giữ lại bởi nước, và được làm trương phồng bởi gió, duy trì cơ thể này và đảm bảo sự xuất hiện phù hợp của nó. Và thân xác này, được duy trì bởi nó, không xuất hiện sự thoái rữa.”<sup>4</sup> Nếu

<sup>1</sup> 1 cân Anh = 453,6 g

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “địa đại ấy được liên kết với nhau bởi thủy đại với một lượng bằng phân nửa, được duy trì bằng hỏa đại (anurakkhita), nghĩa là duy trì cho địa đại khỏi rơi vào trạng thái âm ướt, trơn trượt do thủy đại, mà tánh của nó là khô giòn (Pm.361), và được bành trướng (hay phồng lên) nhờ phong đại làm cho nó không bị phân tán, rã rời. Thay vì rã rời phân tán, nó đi đến những tình trạng khác nhau như nam, nữ, v.v., và biểu hiện tướng nhỏ, lớn, dài, ngắn, cứng, rắn chắc, v.v” trong đoạn văn số 89.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thủy đại nghĩa là trạng thái dính liền, nhờ được an lập trên địa đại, duy trì bởi hỏa đại, và bành trướng bởi phong đại, nên không rỉ hay chảy đi” trong đoạn văn số 90.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây, hỏa đại, cái làm cho tiêu hóa (nấu) những gì đã được ăn, uống, v.v.. và là tính chất làm cho ấm với đặc tính là



chúng ta mất hoàn toàn yếu tố lửa, cơ thể của chúng ta sẽ phân hủy. Chính yếu tố lửa này trong cơ thể giữ cho nó không bị thối rữa.

“Yếu tố gió vốn chạy thông qua tay chân và có đặc tính chuyển động và căng nở, được thiết lập trên đất, được kết giữ bởi nước, và được duy trì bởi lửa, làm căng nở thân xác này. Và thân xác này, được làm căng nở bởi loại gió sau, đứng thẳng và không bị sụp đổ.”<sup>1</sup> Mọi thứ đứng thẳng được là do được hỗ trợ bởi yếu tố gió. Nếu chúng ta hoàn toàn tách bỏ yếu tố gió ra, thì mọi thứ sẽ ngã đổ.

“Được nâng đỡ bởi loại gió khác (mang tính chuyển động), nó thể hiện sự biểu tri và nó co giãn cơ thể và nó làm chuyển động tay chân, thể hiện thông qua bốn oai nghi bao gồm đi, đứng, ngồi, nằm. Như vậy, cơ chế của các yếu tố diễn ra hay được tiến hành như một màn ảo thuật, dối gạt những người thiếu hiểu biết rằng đây là nam, nữ và vân vân.”<sup>2</sup> Những hiện tượng này dối gạt dẫn đưa chúng ta vào suy nghĩ rằng đây là đàn ông, đây là phụ nữ, đây là thú vật, đây là loài người và vân vân. Nhưng nếu các bạn nhìn xuyên qua chúng, nhìn xuyên qua cái biểu hiện bên ngoài là chúng sanh, các bạn sẽ nhìn thấy bốn sắc tứ đại.

---

sức nóng, nhờ an lập trên địa đại, được liên kết lại bởi thủy đại, bành trướng nhờ phong đại. Hỏa đại này duy trì cơ thể và bảo đảm cái dáng vẻ của riêng nó. Và thân này, nhờ được hỏa đại duy trì, nó không bay ra mùi hôi thối” trong đoạn văn số 91.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phong đại đi qua khắp tứ chi và có đặc tính là di động và được an lập trên địa đại, làm kết tụ bởi thủy đại, và duy trì bởi hỏa đại, làm thân thể bành trướng, mà không sụp đổ, lại đứng vững” trong đoạn văn số 92.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhờ thứ phong đại di động mà nó dẻo, co duỗi, nhúc nhích tay chân trong bốn uy nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Như vậy, cái cơ chế bốn đại này tiến hành như một trò ảo thuật, lừa dối kẻ ngu bằng nam tánh, nữ tánh, v.v” trong đoạn văn số 92.

Và về các đặc tính – đoạn văn này quan trọng. “Yếu tố đất – đặc tính, chức năng, sự hiển thị của nó là gì? Yếu tố đất có đặc tính cứng.”<sup>1</sup> Thật ra khi chúng ta nói cứng, chúng ta cũng có ý muốn nói mềm. Mềm chỉ là một mức độ của cứng. Khi cứng được giảm đi từng chút một, chúng ta sẽ có mềm. Cứng và mềm nói chung là giống nhau. Đặc tính của yếu tố đất là cứng. “Chức năng của nó là hoạt động như là nền móng. Nó được hiển thị ra là sự tiếp nhận.”<sup>2</sup>

“Yếu tố nước có đặc tính rò rỉ. Chức năng của nó là làm tăng cường. Biểu hiện của nó là sự nắm giữ nhau lại. Yếu tố lửa có đặc tính nóng. Chức năng của nó là trưởng thành (duy trì). Biểu hiện của nó là cung cấp liên tục sự mềm dẻo.”<sup>3</sup> Khi có nhiệt, khi chúng ta đặt cái gì đó trên lửa, nó trở nên mềm dẻo. Cho nên, nó là sự cung cấp liên tục sự mềm dẻo.

“Yếu tố gió có đặc tính căng phồng. Chức năng của nó là gây ra chuyển động (Điều đó có nghĩa là đẩy). Biểu hiện của nó là di chuyển (mang cái gì đó đến nơi nào đó). Đây là cách chúng nên được lưu tâm đến thông qua đặc tính, và vân vân.”<sup>4</sup>

Những điều này có thể được nhìn thấy trong quá trình hành thiền. Đặc biệt, yếu tố gió hiển lộ rõ ràng khi các bạn đi kinh hành. Các bạn đi với sự chú tâm trọn vẹn vào việc

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Địa đại có đặc tính là cứng” trong đoạn văn số 93.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhiệm vụ nó là làm nền tảng. Nó được biểu hiện bằng sự đón nhận” trong đoạn văn số 93.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thủy đại có đặc tính rỉ chảy... Nhiệm vụ nó là tăng cường. Nó biểu hiện bằng sự làm dính lại với nhau. Hỏa đại có đặc tính là nóng. Nhiệm vụ nó là làm cho chín. Nó được biểu hiện bằng sự liên tục cung cấp tính cách mềm mại” trong đoạn văn số 93.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phong đại có đặc tính bành trướng. Nhiệm vụ nó là phát sinh chuyển động. Nó biểu hiện bằng sự chuyển chở. Đây là tác ý theo đặc tính, v.v” trong đoạn văn số 93.

nhấc chân lên, đưa chân tới, đặt chân xuống và vãn vãn. Trong trường hợp đó, các bạn thấy được yếu tố gió đang hoạt động. Trước hết, các bạn có chủ ý muốn nhấc chân lên. Sự chủ ý có ở đây là thuộc vào tinh thần. Trạng thái tinh thần này làm cho một vài nhóm sắc pháp sanh lên trong chân của các bạn. Có nhiều sát-na tâm diễn ra khi các bạn có chủ ý muốn di chuyển. Mỗi sát-na tâm khiến cho một vài nhóm sắc pháp sanh lên. Cái mà chúng ta gọi là nhấc lên thì chỉ là sự sanh lên của các sắc pháp tại những vị trí gần kề. Theo Thắng Pháp (Abhidhamma), không có cái gì di chuyển đến nơi khác cả. Khi tôi di chuyển ngón tay của mình, tôi nghĩ là tôi di chuyển nó, nhưng theo Thắng Pháp (Abhidhamma), không có cái gì di chuyển cả. Sự chuyển động này xảy ra được tạo ra do tâm của. ‘Sự chuyển động’ thật ra có nghĩa là sự sanh lên của các sắc pháp tại những thời điểm khác hay tại những địa điểm khác.

Điều này có lẽ giống như trong phim điện ảnh. Trên một khung hình có một bức hình. Trên khung hình tiếp theo có một bức hình khác chỉ với một chút khác biệt. Tương tự như vậy, điều xảy ra khi có sự chuyển động thật ra chỉ là sự sanh lên của các sắc pháp tại những vị trí liên tiếp, tức là những địa điểm kế cận (desantaruppatti). Điều này cũng được giải thích một chút trong chú thích số 37.

Học viên: Như vậy là không có sự liên tục. Chỉ có sự kế cận.

Giảng sư: Không có việc một vật di chuyển từ nơi này đến nơi khác hay từ thời điểm khác đến một thời điểm khác. Bất cứ thứ gì sanh lên tại thời điểm này thì biến mất tại thời điểm này. Nó không đi đến thời điểm tiếp theo. Tại thời điểm tiếp theo, một vật khác được tạo ra. Một vật khác sanh lên.

Học viên: Vật đó thì gần kê hay tương tự...

Giảng viên: Vật đó có thể là giống y hệt với vật vừa mới biến mất. Khi các bạn đi kinh hành, các bạn có thể nhận thấy được những đặc tính và những chức năng này. Khi các bạn chú tâm kỹ càng, đôi lúc các bạn cảm nhận rằng một cái gì đó đang đẩy các bạn từ phía sau hoặc một cái gì đó đang đẩy chân của các bạn từ phía sau. Đó là chức năng của việc tạo ra sự chuyên động. Yếu tố gió là yếu tố nhấc chân của các bạn lên khỏi mặt đất hoặc đưa về phía trước. Đó là sự lưu chuyển. Như vậy, những đặc tính này hoặc những đặc tính khác có thể được nhận thấy thông qua sự trải nghiệm trực tiếp trong suốt thời gian tu tập thiền tích cực.

“Về việc nguồn phát sanh như thế nào: trong số 42 thành phần bắt đầu với tóc như đã được trình bày kỹ càng trong phần nói về yếu tố đất, vân vân, thì bốn thành phần bao gồm bao tử, phân, mủ, và nước tiểu, là có nguồn chỉ từ nhiệt lượng.”<sup>1</sup> Tôi nghĩ phần sau này sẽ trình bày về bốn nguyên nhân sanh sắc pháp. Trong đoạn văn 111, bốn nguyên nhân sanh sắc pháp được trình bày – nghiệp (kamma), tâm, dưỡng tố và nhiệt lượng. Ở đây, ngài (ND: ngài Buddhaghosa) đang trình bày về điều này.

“Bốn thành phần bao gồm bao tử, phân, mủ và nước tiểu, là có nguồn chỉ từ nhiệt lượng.” Điều này có nghĩa là chúng do nhiệt lượng tạo. “Bốn thành phần bao gồm nước mắt, mồ hôi, nước bọt và nước mũi là có nguồn chỉ từ nhiệt lượng và tâm; lửa tiêu hóa vật thực ăn vào, vân vân, là có

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về nguồn gốc phát sinh, trong bốn mươi hai thành phần khởi đầu là tóc được trình bày trong phần luận chi tiết về địa đại v.v.. thì bốn thứ bao tử, đồ ăn uống vào, phân, mủ, nước tiểu, là do thời tiết sinh và đồ ăn sinh” ở đoạn văn 94.

nguồn chỉ từ nghiệp (kamma).”<sup>1</sup> Chúng ta gọi nó là lửa trong bao tử. Yếu tố này được cho là chỉ do nghiệp (kamma) tạo. Những ai có nghiệp (kamma) tốt sẽ có sự tiêu hóa tốt. Nếu các bạn không có sự tiêu hóa tốt, hãy trách nghiệp (kamma) của mình.

“Hơi thở vào ra có nguồn chỉ từ tâm; tất cả những thành phần còn lại là có nguồn từ cả bốn nguyên nhân (Chúng được tạo ra bởi cả bốn nguyên nhân). Đây là cách chúng nên được lưu tâm đến theo nguồn phát sanh.”<sup>2</sup>

Về sự sai biệt và đồng nhất – điều này có nghĩa là về sự khác nhau và tương tự. “Có sự khác biệt trong những đặc tính cụ thể, vân vân, của tất cả những yếu tố; như đặc tính, chức năng và sự biểu hiện của yếu tố đất là thế này, và những tính chất đó của yếu tố nước, vân vân, thì lại khác.”<sup>3</sup> Chúng là khác nhau theo đặc tính. Yếu tố đất thì khác với yếu tố nước. Yếu tố nước thì khác với yếu tố lửa và vân vân. “Nhưng chúng có sự đồng nhất vì cùng là sắc pháp.”<sup>4</sup> Mặc dầu chúng là khác nhau như là đất, nước, lửa và gió, nhưng tất cả chúng đều là sắc pháp. Chúng giống nhau theo cách này.

Có sự đồng nhất do chúng đều là sắc pháp, tức là chúng được gọi là các sắc tứ đại, hoặc chúng được gọi là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bốn thứ nước mắt, mồ hôi, nước miếng, nước mũi, là thời sinh và tâm sinh, hóa đại làm tiêu hóa thức ăn là nghiệp sinh” trong đoạn văn số 94.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hơi thở vô là tâm sinh, còn lại gốc từ cả bốn (nghiệp, tâm, thời tiết, đồ ăn). Đây là cách tác ý về nguồn gốc sinh” trong đoạn văn số 94.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có sự sai biệt trong những đặc tính riêng của bốn đại, vì đặc tính (hay thể), nhiệm vụ (dụng) và tướng của địa đại là khác với đặc tính v.v.. của thủy đại v.v.” trong đoạn văn số 95.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng có sự đồng nhất trong bốn đại về tính vật chất (sắc pháp)” trong đoạn văn số 95.

các yếu tố, hoặc chúng được gọi là các trạng thái, và tất cả chúng được miêu tả là vô thường và vân vân, “mặc dầu thực tế rằng chúng là khác nhau bởi đặc tính [riêng biệt], vân vân, và theo nguồn gốc như do nghiệp (kamma) tạo và vân vân.”<sup>1</sup> Trong số các yếu tố này có sự khác biệt cũng như có sự đồng nhất. Sự khác biệt có nghĩa là yếu tố này khác yếu tố kia. Sự đồng nhất có nghĩa là chúng đều là sắc pháp (rūpa), chúng đều là các sắc tứ đại, chúng đều là các yếu tố và vân vân.

“Tất cả những yếu tố này là ‘những phần tử sắc pháp’ vì chúng không vượt qua được đặc tính ‘bị quấy nhiễu’.”<sup>2</sup> ‘Bị quấy nhiễu’ là định nghĩa của từ ‘rūpa’. Một thứ gì đó bị quấy nhiễu bởi cái nóng, cái lạnh, vân vân, thì được gọi là rūpa trong Pāli. Từ ‘rūpa’ được định nghĩa là cái gì đó bị quấy nhiễu bởi nóng, lạnh, đói, khát và vân vân.

Chúng được gọi là các sắc tứ đại vì chúng là nền tảng cơ bản cho những sắc pháp khác phụ thuộc vào chúng. “Chúng là sắc tứ đại (mahā bhūta) do bởi sự biểu hiện to lớn và vân vân. Do bởi sự biểu hiện to lớn và vân vân có nghĩa là những yếu tố này được gọi là tứ đại vì những nguyên nhân sau: a). sự biểu hiện to lớn, vĩ đại, b). giống như những sinh vật vĩ đại, c). sự duy trì to lớn, d). sự chuyển đổi to lớn, và e). vì chúng là to lớn và vì chúng là những thực thể.”<sup>3</sup> Điều này có lẽ có lợi ích cho những học viên môn Thắng Pháp (Abhidhamma). Trong chương về

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tất cả những đại chủng này đều là sắc pháp (rūpāni) vì chúng không vượt qua đặc tính ‘bị quấy nhiễu’ (ruppana)” trong đoạn văn số 96.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chúng là ‘đại chủng’ (mahā-bhūta) do sự biểu hiện lớn lao v.v.. Có nghĩa rằng, chúng được gọi là đại chủng vì những lý do sau đây: (a) biểu hiện lớn, (b) giống như đại huyễn thuật, (c) sự duy trì lớn, (d) thay đổi lớn, (e) chúng là đại và chúng là hữu” trong đoạn văn số 96.

sắc pháp, có từ ‘mahā bhūta’. Như vậy, các bạn có thể nghiên cứu về điều này và hiểu rõ từ này.

Lý do thứ nhất là sự biểu hiện to lớn, vĩ đại. Chúng thể hiện ra sự vĩ đại, cho nên, chúng được gọi là tứ đại. “Chúng được thể hiện ra là to lớn, vĩ đại trong cả hai hình thức là sự liên tục diễn tiến mà không bị bám víu vào (có được thông qua nghiệp (kamma)).”<sup>1</sup> Chúng ta phải gạch bỏ phần ‘có được thông qua nghiệp (kamma)’. Ở đây, ‘sự liên tục diễn tiến mà không bị bám víu vào’ có nghĩa là trong những thứ bên ngoài, trong những vật vô tri. ‘Sự liên tục diễn tiến mà bị bám víu vào’ có nghĩa là các chúng sanh hữu tình. ‘Có được thông qua nghiệp (kamma)’ là không đúng. Tôi đã trình bày với các bạn về từ Pāli ‘upādinna’ này rồi.

“Vì sự biểu hiện to lớn, vĩ đại của chúng trong sự liên tục diễn tiến mà không bị bám víu vào được trình bày trong phần Mô Tả về Niệm Phật, bắt đầu với:

‘Hai lần một trăm ngàn (lý)

Và rồi thêm bốn nahuta;

Quả đất này, khối chứa đựng tất cả tài sản,

Có bề dày như vậy, như người ta nói.’”<sup>2</sup>

Đây là kích thước của quả đất. Quả đất được cho là sâu 200.000 và bốn nahuta.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “biểu hiện lớn: chúng được biểu hiện lớn dưới hai hình thức là tương tục không chấp thủ (do nghiệp)” trong đoạn văn số 97.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Biểu hiện lớn của tứ đại trong một tương tục không bị chấp được trình bày trong phần Mô tả về niệm Phật như sau: ‘Hai lần một trăm ngàn lý; Và bốn na-do-tha (nahutas) nữa: trái đất này; Kê mang tất cả tài sản; Có bề dày chừng ấy, như người ta nói’” trong đoạn văn số 97.

Học viên: Sâu bao nhiêu ạ?

Giảng sư: Như vậy, quả đất được cho là sâu 240.000 lý. “Và chúng cũng được biểu hiện ra trên diện rộng trong sự liên tục diễn tiến mà bị bám víu vào (ND : tức là ở những chúng sanh), ví dụ như trong thân xác của cá, rùa, chur thiên, quỷ Dānava, và vân vân. Do điều này được nói: ‘Này các tỳ-kheo, có những sinh vật to hàng trăm lý trong đại dương và vân vân.’”<sup>1</sup> Trong đại dương có nhiều sinh vật có thân hình rất to lớn.

Tiếp theo là giống như những sinh vật vĩ đại. Ở đây, những sinh vật vĩ đại là những sinh vật được gọi như vậy do bởi chúng có năng lực ảo thuật. Như vậy, những ảo thuật gia được gọi là những sinh vật vĩ đại ở đây. “Giống như một ảo thuật gia biến nước không trong suốt thành trong suốt hoặc thành thủy tinh, và biến một cục đất không phải vàng thành vàng, và trình diễn chúng, và tự biến mình vốn không phải là ma quỷ hoặc chim chóc thành ma quỷ hoặc chim chóc, và chúng vốn không phải màu xanh, màu đen, biến chúng thành vật có màu xanh, màu đen và vân vân.”<sup>2</sup> Những yếu tố này không phải xanh, cũng không phải đen, cũng không phải đỏ, nhưng họ làm cho chúng ta tin rằng chúng là xanh, đen, hoặc đỏ và vân vân. Họ lừa gạt chúng ta tin rằng cái không có thật là thật.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và đại chúng được biểu hiện có tầm vóc vĩ đại trong một tương tục bị chấp thủ, như trong thân thể những con cá rùa, chur thiên, quỷ Dānava, v.v.. Vì kinh nói: ‘Này các tỳ-kheo, có những sinh vật lớn hàng trăm lý ở trong biển lớn’” trong đoạn văn số 97.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giống như đại huyễn thuật: ‘Một đại chúng (Mahā-bhāta) như một huyễn sư biến nước thành pha lê, biến đất thành ra vàng, và trình bày chúng ra, hoặc tự biến mình thành ma hay thành chim, cũng vậy, tự chúng không phải xanh, đen đại chúng biến ra đại chúng sở tạo màu xanh, đen’” trong đoạn văn số 98.



Học viên: Tôi có cảm giác những gì ngài vừa giảng là quan điểm của Đại Thừa (Mahāyāna) rằng các sắc tứ đại lừa phỉnh chúng ta tin rằng chúng là thật. Tôi không thấy sự khác biệt ở đây.

Giảng sư: Chính chúng không phải màu xanh, màu đen, nhưng chúng ta thừa nhận hay chấp nhận chúng là có hình hài, là có dáng vóc.

Học viên: Là có thật.

Giảng sư: Là có thật theo nghĩa chế định. Nhưng theo Thắng Pháp (Abhidhamma), cái là thật thì chỉ là những yếu tố và những phần tử vật chất được nhắc đến trong kinh sách. Cho nên, theo Thắng Pháp (Abhidhamma), một cái ly uống nước là không có thật. Những phần tử chứa đựng hoặc tạo thành cái ly thì là có thật. Chúng có sự hiện hữu riêng của chúng. Một cái ly thì không có sự hiện hữu riêng của nó vì nó chỉ là một khái niệm. Cho nên, ở đây, ‘những sinh vật vĩ đại’ là những ảo thuật gia. Họ có thể làm cho chúng ta tin rằng họ có thể biến hóa thứ này thành thứ khác.

Từ “mahā bhūta” – có sự chơi chữ được ghi nhận trong chú thích số 38. Từ ‘abhūta’ có nghĩa là không thật. Và ‘abbhuta’ có nghĩa là một cái gì đó tuyệt vời hoặc là một điều kỳ diệu. Từ ‘mahā bhūta’ được ghi nhận có hai nghĩa này. Cho nên, ảo thuật gia là người có rất nhiều điều không thật và là người có nhiều thứ kỳ diệu. Ông là người tạo ra những điều kỳ diệu.

Khoảng giữa phần chú thích: “Sự lừa gạt nằm ở chỗ tạo ra những bản chất riêng biệt rõ ràng như xanh đen, vân vân, mặc dầu chính chúng không có những bản chất riêng

biệt rõ ràng như xanh đen, vân vân, và nằm ở chỗ tạo ra sự xuất hiện của cái có khía cạnh nam, nữ, vân vân, mặc dầu chính chúng không có khía cạnh nam, nữ và vân vân. Cũng vậy cho sự không thể minh chứng được của chúng, vì chúng không được tìm thấy bên trong hoặc bên ngoài lẫn nhau mặc dầu chúng phụ thuộc vào nhau để hỗ trợ nhau. Vì nếu những yếu tố này được tìm thấy bên trong lẫn nhau, thì mỗi trong số chúng sẽ không thực hiện những chức năng cụ thể của chúng do sự chống đối lẫn nhau. Và nếu chúng được tìm thấy bên ngoài lẫn nhau, chúng sẽ hiển nhiên là tách rời, và như vậy thì bất kỳ sự miêu tả nào về chúng là không thể tách rời được sẽ trở nên vô nghĩa. Cho nên, mặc dầu địa vị hay chỗ đứng của chúng là không thể minh chứng được, nhưng mỗi trong số chúng trợ giúp yếu tố khác bằng chức năng cụ thể của nó, những chức năng như sự thiết lập, vân vân, thông qua đó mỗi trong số chúng trở thành điều kiện cho những yếu tố khác với tư cách của hoặc thông qua câu sanh duyên và vân vân.”<sup>1</sup> ‘Câu sanh duyên’ có nghĩa là trợ giúp lẫn nhau trong khi cùng sanh lên. Những duyên này là từ 24 duyên được dạy trong bộ sách cuối cùng của Thắng Pháp (Abhidhamma).

Thật vậy, những câu văn trong phần chú thích bắt đầu với “Cũng vậy cho sự không thể minh chứng được của chúng” và vân vân liên quan đến đoạn văn tiếp theo, đoạn văn 99. Ở đó, trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), có nói: “Chúng không có chỗ đứng bên trong người đó cũng như bên ngoài người đó và chúng cũng không có chỗ đứng độc lập khỏi người đó; cũng vậy, những yếu tố này không được tìm thấy ở bên trong hoặc bên ngoài lẫn nhau và

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

chúng cũng không có chỗ đứng độc lập với nhau.”<sup>1</sup> Những yếu tố này thật sự là riêng biệt. Mỗi trong số chúng không tồn tại bên trong yếu tố khác, nhưng chúng không có chỗ đứng riêng biệt độc lập với nhau vì chúng phụ thuộc vào nhau. Cho nên, có sự phụ thuộc lẫn nhau nhưng chúng không được sử dụng đến mức có thể không có sự phân biệt lẫn nhau giữa chúng.

“Nhu vậy, chúng cũng là tứ đại (mahā bhūta) theo nghĩa ngang bằng với những sinh vật vĩ đại (mahā bhūta) như những linh hồn vì họ không có chỗ đứng [tương đối với nhau] mà có thể nghĩ đến được.”<sup>2</sup>

“Và giống như những sinh vật to lớn như những nữ da xoa (yakkhinī) che dấu chính sự đáng ghê sợ của họ thông qua hay bằng việc tạo ra một màu sắc, hình dáng và cử chỉ duyên dáng để lừa gạt chúng sanh, thì cũng vậy, những yếu tố này che dấu chính đặc tính và chức năng của chúng như sự cứng mềm, vân vân, bằng phương tiện như màu da quyến rũ của cơ thể nam và nữ, vân vân, và những hình dáng chân tay thon chắc và những cử chỉ, dấu hiệu tay chân và ánh mắt quyến rũ, và chúng lừa gạt những người bình thường bằng việc che dấu những chức năng, những đặc tính của chính chúng bắt đầu với sự cứng mềm và không để cho những bản chất riêng biệt của chúng được nhìn thấy.”<sup>3</sup> Nếu

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “những chúng sinh này không ở trong cũng không ở ngoài người ấy, mà cũng không biệt lập với người ấy. Cũng vậy, những đại chúng này không ở trong nhau cũng không ở ngoài nhau, mà cũng không biệt lập nhau” trong đoạn văn số 99.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế chúng là đại chúng vì giống như những chúng sinh lớn (mahā bhūta) Dạ xoa v.v... ở chỗ chúng không có chỗ đứng (tương đối với nhau) mà người ta có thể tư nghĩ” trong đoạn văn số 99.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và cũng như những Dạ xoa nữ dấu vẻ đáng sợ của chúng dưới màu sắc, hình dáng để lừa dối chúng sinh, cũng vậy,

chúng ta không tập trung, nếu chúng ta không thật sự hành thiền trên những yếu tố này, chúng ta sẽ không biết hoặc chúng ta sẽ không thấy được những đặc tính thật của chúng và vân vân. Khi mà chúng ta vẫn chưa thấy được những đặc tính của chúng, chúng ta sẽ luôn luôn bị lừa gạt bởi chúng trong việc tin rằng đây là đàn ông, đây là phụ nữ và vân vân.

Học viên: ‘Che dấu chính sự đáng ghê sợ của họ’ (tức là của những nữ dạ xoa (yakkhinī)) có nghĩa là gì?

Giảng sư: Những nữ dạ xoa có thể hiện hình dạng khác để họ che dấu hình dáng thật đáng sợ của họ. Có những câu chuyện trong Túc Sanh Truyện (Jātaka) kể về những nữ dạ xoa cám dỗ người và rồi ăn thịt họ. Mặc dầu các nữ dạ xoa (yakkhinī) có hình dáng rất đáng sợ, nhưng họ có thể thay đổi hình dạng của mình. Họ có thể biến thành một cô gái xinh đẹp để cám dỗ các bạn và rồi họ sẽ ăn thịt các bạn.

“Sự duy trì to lớn, vĩ đại: đây là do chúng phải được các nhu yếu lớn duy trì. Do những yếu tố này là những yếu tố chính yếu to lớn (mahā bhūta) vì chúng đã trở thành (bhūta), đã xảy ra, thông qua các phương tiện như thực phẩm, y áo, vân vân vốn là to lớn (mahant) [theo ý nghĩa quan trọng] vì chúng phải được mưu cầu hằng ngày. Hoặc nói cách khác, chúng là những yếu tố chính yếu to lớn

---

những đại chủng này mỗi thứ giấu điếm đặc tính và nhiệm vụ chúng như cứng thô, v.v... bằng một màu da dễ ưa của thân thể đàn ông và đàn bà v.v... những hình dáng dễ ưa của tay chân và dáng điệu khả ái của ngón tay ngón chân, mày mắt, chúng lừa dối người ngu bằng cách che dấu đặc tính và nhiệm vụ chúng là thô cứng v.v..., và không để cho tự tánh của chúng hay thực chất chúng xuất đầu lộ diện” trong đoạn văn số 100.

(mahā bhūta) vì chúng là những yếu tố chính yếu có sự duy trì là to lớn.”<sup>1</sup>

‘Sự chuyển đổi to lớn’ có nghĩa là sự thay đổi to lớn. Câu văn (trong đoạn văn 102) nên được viết như sau: “Dầu chúng là không bị bám víu vào hoặc là bị bám víu vào, chúng là những sự chuyển đổi to lớn.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là cho dầu chúng thuộc vào những vật vô tri hoặc cho dầu chúng thuộc vào những vật hữu tình, chúng là những sự chuyển đổi to lớn, chúng là những sự thay đổi to lớn.

“Ở đây, sự chuyển đổi to lớn của thứ không bị bám víu vào (tức là những vật vô tri) tự mình chúng trong quá trình hiện khởi của kiếp trái đất.”<sup>3</sup> Từ này cũng xuất hiện trong một văn cảnh khác. Ngài (ND: Ngài Nānamoli) cũng lại dịch như vậy. Trong Chương Chín, đoạn văn 32 có ghi “Vị đó bị rắc tưới với những bùa ngải giống như lửa đánh dấu sự kết thúc của một kiếp trái đất.”<sup>4</sup> Ở đây cũng vậy, nó phải là sự kết thúc của một kiếp trái đất, không phải là sự khởi đầu hay sự hiện khởi. Từ Pāli ở đây dễ nhầm lẫn<sup>5</sup>. Tại thời điểm hủy diệt của thế gian, các bạn sẽ thấy sự thay đổi này rất rõ ràng. Mọi thứ bị hủy diệt. “Sự chuyển đổi to lớn của thứ không bị bám víu vào (tức là những vật vô tri) tự

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì bốn đại chúng này phải được duy trì bởi những nhu yếu lớn. Chúng đã trở thành (bhūta), sinh ra, nhờ các phương tiện thực phẩm, y phục v.v..có tầm quan trọng lớn, vì chúng cần phải được kiếm ra hằng ngày” trong đoạn văn số 101.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những đại chúng không bị chấp thủ và có bị chấp thủ đều là nền tảng của những cuộc đổi thay lớn lao” trong đoạn văn số 102.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, sự biến chuyển lớn của đại chúng không bị chấp thủ là kiếp tai nổi lên...” trong đoạn văn số 102.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài... bị rắc lên mình một thứ để gây mê giống như ngọn lửa thời kiếp tận” trong đoạn văn số 32 của Chương 9.

<sup>5</sup> ND: Từ Pāli là: ‘kappavutṭhāna’.

minh chứng trong quá trình kết thúc của kiếp trái đất và đối với thứ bị bám víu vào thì tự minh chứng trong những xáo trộn của những yếu tố [trong cơ thể].”<sup>1</sup>

Chúng ta tin rằng bốn sắc tứ đại này phải nên được quân bình một cách tốt đẹp. Nếu có quá nhiều yếu tố đất, hoặc yếu tố nước và vân vân, các bạn sẽ bị bệnh. Tại Miến Điện, có một phương pháp y học cổ truyền lấy tứ đại làm nền cho sự chữa trị. Họ luôn giải thích bệnh lý dựa trên những yếu tố này. Nếu các bạn ăn thức ăn đặc dính, nó sẽ gây ra táo bón. Họ nói rằng loại thực phẩm này có yếu tố đất làm đặc tính vượt trội. Nếu các bạn ăn cái gì đó đắng, các bạn sẽ nhận nhiều yếu tố gió. Nó làm cho yếu tố gió vượt trội lên. Như vậy, họ đặt nền phương pháp chữa trị của họ lên trên bốn yếu tố này. Họ phân chia thực phẩm thành những loại khác nhau: có yếu tố đất vượt trội hoặc có yếu tố nước vượt trội. Họ chữa trị bệnh nhân bằng cách cung cấp thực phẩm thích hợp cho căn bệnh. Họ luôn luôn nói rằng thực phẩm là thuốc men và thuốc men là thực phẩm.

Những câu kệ tiếp sau đó giải thích sự hủy diệt của thế giới. Chúng ta cũng sẽ bàn đến chúng sau trong chương tiếp theo. Rồi có bốn câu kệ miêu tả sự chuyển đổi trong chúng sanh.

“Vết cắn của những con rắn miệng gỗ có thể làm cho

Cơ thể cứng đờ; thực tế là

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sự biến chuyển lớn của đại chúng không bị chấp thủ là kiếp tai nổi lên (xem Ch. XIII,34), và thay đổi của đại chúng có bị chấp thủ là xáo trộn tứ đại trong thân” trong đoạn văn số 102.

Khi yếu tố đất được/bị kích động,

Nó có thể bị bắt giữ bởi con rắn như vậy.”<sup>1</sup>

Họ tin rằng có những con rắn khi bị chúng cắn thì cơ thể của các bạn bị cứng đờ ra. Cũng có những loại rắn làm cho cơ thể của các bạn [mềm ra] như yếu tố nước và vân vân. Cho nên, khi các bạn bị con rắn như vậy cắn, sẽ có sự mất cân bằng của những yếu tố trong cơ thể của các bạn. Và như vậy, cơ thể của các bạn thay đổi. Chúng là những sắc tứ đại vì chúng đã trở thành nền tảng cho những sự chuyển đổi to lớn.

Đoạn văn 103 có nói: “Vì chúng là to lớn và vì chúng là những thành tố: to lớn (mahant) vì chúng cần sự nỗ lực lớn lao để phân tích/ghi nhận chúng, và các thành tố (bhūta) vì chúng hiện hữu; như vậy, chúng là những sắc tứ đại (mahābhūta) vì chúng là to lớn (mahā) và vì chúng là những thành tố (bhūta).”<sup>2</sup>

“Hơn nữa, chúng là những thành tố (dhātu) vì [chúng] chứa đựng (dhāraṇa) những đặc tính riêng của chính mình, vì [chúng] nắm bắt (ādāna) sự khổ đau và vì [chúng] sản sinh ra (ādhāna) sự khổ đau và vì không có yếu tố nào trong số chúng thoát khỏi đặc tính làm thành tố. Chúng là những trạng thái (dhamma) do chứa đựng (dhāraṇa) những đặc tính riêng của chính mình và do sự chứa đựng như vậy

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rắn miệng gỗ cắn; Làm thân thể cứng đờ; địa đại bị kích thích; nó có thể bị tóm; bởi con rắn như vậy” trong đoạn văn số 102.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì chúng là đại và vì chúng là hữu: đại là vì cần đại tinh tấn lực mới phân biệt chúng nổi và hữu (bhūta: trở thành hiện hữu) vì chúng hiện hữu” trong đoạn văn số 103.

trong khoảng thời khắc thích hợp với chúng.”<sup>1</sup> Phụ Sở Giải giải thích từ ‘dhāraṇa’ không có nghĩa là chứa đựng và chỉ là sự tồn tại, hiện hữu; cho nên, tồn tại trong khoảng thời khắc thích hợp với chúng. Tâm (citta) được gọi là một thành tố và sắc pháp (rūpa) được gọi là một thành tố. Tâm (citta) tồn tại chỉ trong một sát-na. Sắc pháp (rūpa) có đời sống dài mười bảy sát-na. Đó là lý do tại sao ở đây nói ‘trong khoảng thời khắc thích hợp với chúng’. Nếu nó là tâm (citta) hoặc tâm sở (cetasika), thì nó chỉ tồn tại trong một sát-na. Nếu nó là sắc pháp (rūpa), thì nó có đời sống là mười bảy sát-na.

Rồi chúng ta có theo tính khả phân và tính bất khả phân. “Chúng không thể bị phân chia hoặc bị tách rời vì chúng luôn cùng sanh lên trong từng mỗi nhóm sắc pháp như nhóm tám sắc pháp bất ly và khác nữa.”<sup>2</sup> ‘Nhóm tám sắc pháp bất ly’ có nghĩa là những sắc pháp được nhắc đến trong chương này, ở đoạn văn 88, sắc, khí, vị, dưỡng tố và tứ đại. Chúng được gọi là nhóm tám sắc bất ly. “Nhưng chúng lại có thể được phân chia dựa vào đặc tính.” Chúng là khác nhau dựa theo đặc tính. “Đây là cách chúng nên

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, chúng là giới (dhātu) vì mang, chở (dhāraṇa) những đặc tính riêng của chúng, vì nắm lấy, chấp thủ (ādāna) đau khổ và bị lựa ra (ādhāna) đau khổ (xem Ch.XV,19) và vì không cái nào thoát khỏi tính chất của giới. Chúng là pháp (dhamma) do mang giữ (dhāraṇa) tính chất riêng chúng, và do sự mang giữ như vậy trong khoảng thời gian thuộc về chúng” trong đoạn văn số 104.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bốn đại là bất khả phân vì chúng luôn luôn cùng khởi trong mỗi một nhóm sắc pháp rất nhỏ chỉ gồm tám pháp (màu, mùi, vị, dưỡng chất, bốn đại) và những thứ khác” trong đoạn văn số 105.



được chú tâm đến dựa ‘theo tính khả phân và tính bất khả phân’.”<sup>1</sup>

“Theo tính tương tự và tính khác nhau: và mặc dầu chúng không thể bị phân chia theo cách này, nhưng hai yếu tố đầu là tương tự về tính nặng, và hai yếu tố sau là tương tự về tính nhẹ.”<sup>2</sup> Đất và nước là nặng, và lửa và gió là nhẹ. “Hai yếu tố đầu khác với hai yếu tố sau và hai yếu tố sau khác với hai yếu tố đầu. Đây là cách chúng nên được chú tâm đến dựa ‘theo tính tương tự và tính khác nhau’.”<sup>3</sup>

“Theo sự khác biệt giữa nội và ngoại: các yếu tố nội là sự hỗ trợ [có tính vật chất] cho những nơi nương vật lý của tâm (Điều này có nghĩa là mắt, tai và vân vân), cho những loại biểu tri và cho các căn quyền vật chất. Chúng có liên quan với những oai nghi, và chúng được tạo ra từ bốn nguồn. Những yếu tố ngoại thì thuộc loại đối nghịch.”<sup>4</sup> Những yếu tố ngoại thì không được tạo ra từ cả bốn nguyên nhân, mà chỉ là từ một nguyên nhân, tức là từ nhiệt lượng.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng chúng là khả phân vì có thể tách rời do đặc tính. Đây là cách tác ý bốn đại chúng về phương diện khả phân và bất khả phân” trong đoạn văn số 105.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phương diện giống và khác: Và mặc dù chúng không thể phân tích (bất khả phân) như thế, nhưng hai thứ đầu giống nhau về tính nặng, cũng như hai thứ sau giống nhau ở tính nhẹ” trong đoạn văn số 106.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và bởi lẽ ấy mà hai đại đầu khác hai đại sau, hai đại sau khác hai đại đầu. Đây là cách tác ý bốn đại về phương diện giống và khác” trong đoạn văn số 106.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự phân biệt trong ngoài: nội giới (đại) là chỗ tựa vật chất cho những căn cứ vật lý của thức, cho các loại ‘biểu’ (intimation), và cho các căn cứ vật chất. Chúng được liên kết với bốn uy nghi, và thuộc bốn nguồn gốc sinh ra. Nhưng ngoại giới (đại) thì thuộc loại ngược lại” trong đoạn văn số 107.

Chúng không có liên quan với những oai nghi. Chúng không phải là nơi nương cho tâm và vân vân.

“Theo sự bao gồm: yếu tố đất do nghiệp (kamma) tạo thì được bao gồm cùng với những yếu tố khác cũng do nghiệp (kamma) tạo vì không có sự khác nhau về nguồn gốc của chúng.”<sup>1</sup> Chúng là tương tự với nhau vì đều do nghiệp (kamma) tạo ra. “Cũng vậy, yếu tố do tâm tạo được bao gồm cùng với những yếu tố khác do tâm tạo.”<sup>2</sup> Chúng được nhóm chung lại.

“Theo nhân duyên: yếu tố đất, vốn do nước kết giữ lại, do lửa duy trì và do gió làm căng phồng ra, là điều kiện hay nhân duyên cho ba yếu tố còn lại bằng cách hoạt động như là nền tảng của chúng”<sup>3</sup> và vân vân. Như vậy, chúng tương trợ lẫn nhau và thực hiện chức năng riêng của chúng. Do đó, chúng là nhân duyên hay điều kiện cho nhau.

Theo sự thiếu vắng của phản ứng có ý thức – điều này có nghĩa là chúng không có tâm thức, không có sự tự hiểu biết, tự nhận thức. “Ở đây cũng vậy, yếu tố đất không biết rằng ‘Tôi là yếu tố đất’ hoặc ‘Tôi là điều kiện hay nguyên nhân cho ba sắc tứ đại còn lại thông qua việc hoạt động như là nền tảng’. Và ba sắc tứ đại còn lại không biết rằng ‘Yếu tố đất là điều kiện hay nhân duyên cho chúng ta thông qua việc hoạt động như là nền tảng của chúng ta’. Và tương tự

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự bao gồm: Địa giới do nghiệp sinh được gồm chung với những giới do nghiệp sinh khác, vì không có gì khác biệt trong sự sinh ra chúng” trong đoạn văn số 108.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy, những giới do thức sinh được gồm chung nhau” trong đoạn văn số 108.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phương diện điều kiện: Địa đại được giữ lại nhờ nước, duy trì bởi lửa và bành trướng nhờ phong, là một điều kiện cho ba đại chủng kia bằng cách làm nền tảng cho chúng” trong đoạn văn số 109.

như vậy cho từng trường hợp. Đây là cách chúng nên được lưu tâm đến ‘theo sự thiếu vắng của phản ứng có ý thức’.<sup>1</sup> Chúng là những vật không có sự nhận thức. Chúng không có tâm thức. Chúng không có sự suy nghĩ.

“Theo sự phân tích nhân duyên: Có bốn nguyên nhân tạo ra những yếu tố này.”<sup>2</sup> Điều này là quan trọng. Có bốn nguyên nhân tạo ra các yếu tố này, hay nói rộng hơn là các sắc pháp. Chúng là nghiệp (kamma), tâm, dưỡng tố và nhiệt lượng.

“Ở đây, chỉ một mình nghiệp (kamma) là điều kiện hay nguyên nhân tạo ra sắc pháp do nghiệp (kamma) tạo, chứ không phải tâm và những nguyên nhân còn lại. Và tương tự, chỉ có tâm là điều kiện hay nguyên nhân tạo ra sắc pháp do tâm tạo, và vân vân. Và nghiệp (kamma) là duyên tạo ra những gì do nghiệp (kamma) tạo; nó gián tiếp là cận y duyên cho những sắc pháp khác.”<sup>3</sup> Các bạn sẽ phải sử dụng kiến thức về Duyên Hệ (Paṭṭhāna) để hiểu điều này. Trong Duyên Hệ (Paṭṭhāna) có nhắc đến 24 duyên. ‘Duyên tạo ra’ có nghĩa là pháp làm tác nhân tạo ra. Trong số 24 duyên được nhắc đến trong Duyên Hệ (Paṭṭhāna),

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây cũng vậy, địa đại không biết ‘ta là địa giới’ hoặc ‘ta là một cái duyên bằng cách tác động như là nền tảng cho ba đại kia’. Và ba đại kia cũng không biết ‘địa đại là một điều kiện cho chúng ta bằng cách làm nền tảng cho ta’. Tương tự trong mỗi trường hợp. Đây là cách tác ý đến bốn đại về phương diện không có phản ứng ý thức” trong đoạn văn số 110.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự phân tích các duyên (điều kiện): Có bốn duyên cho bốn đại chúng” trong đoạn văn số 111.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây một mình nghiệp (kamma) là duyên cho cái gì do nghiệp sanh, không phải thức hay cái gì còn lại. Và một mình thức v.v... là duyên cho cái gì do thức v.v... sanh, không phải những cái khác. Và nghiệp là sanh duyên cho cái gì do nghiệp sanh, nó là thân y duyên cho những cái còn lại” trong đoạn văn số 111.

không có ‘duyên tạo ra’. Trong chú thích số 40, “Nhóm từ ‘duyên tạo ra’ chỉ cho nguồn gốc tạo ra, mặc dầu xét về duyên, nó thật ra là nghiệp duyên (kamma paccaya).”<sup>1</sup> Trong số 24 duyên được nhắc đến trong Duyên Hệ (Paṭṭhāna), nó là nghiệp duyên (kamma paccaya). Ở đây, nó được gọi là duyên tạo ra. Chúng là giống nhau.

“Vì điều này được nói ‘Chủ ý thiện và bất thiện là duyên hay điều kiện, tức là nghiệp (kamma) duyên, cho các uẩn quả và cho sắc pháp do nghiệp (kamma) đã được thực hiện’.”<sup>2</sup>

Nó gián tiếp là cận y duyên cho những yếu tố còn lại. Cận y duyên có ứng dụng rộng nhất trong số 24 duyên. Nếu các bạn không thể giải thích một vấn đề gì đó bằng những loại duyên khác, thì các bạn có thể nói rằng đó là do cận y duyên. Nó rất là rộng, cho nên, các bạn có thể bao gồm mọi thứ vào đó. Nói một cách chặt chẽ, cận y duyên chỉ áp dụng cho những hiện tượng là danh pháp thô, tức là tâm (citta) và tâm sở (cetasika), chứ không áp dụng cho sắc pháp (rūpa). Cho nên, ở đây chúng ta không thể có cận y duyên trực tiếp. Đó là lý do tại sao ở đây nói là ‘cận y duyên gián tiếp’. Tức là không phải loại cận y duyên được nhắc đến trong Duyên Hệ (Paṭṭhāna) mà là loại cận y duyên được nhắc đến trong một vài bài kinh (sutta).

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Danh từ ‘sanh duyên’ chỉ cho nhân sinh khởi, mặc dù nó thực sự đã là điều kiện cho nghiệp với tư cách là một duyên” trong phần chú thích.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì điều kiện này được nói ‘thiện và bất thiện’ hành (formation - tạo tác) của tâm là một điều kiện, kể như điều kiện nghiệp, cho những uẩn dị thực (báo) và cho sắc do nghiệp sanh” trong phần chú thích.

Phụ Sớ Giải có trình bày một vài đoạn văn từ một vài bài kinh (sutta), nhưng những bài kinh (sutta) này không thể truy tìm được. Đó là lý do tại sao có những khoảng trống giữa những dấu ngoặc đơn. Cho đến thời điểm này, chưa có ai có thể truy tìm được nguồn của những đoạn văn trích trong Phụ Sớ Giải<sup>1</sup>. “ ‘Với một người làm cận y duyên’ () và ‘Với một khu rừng làm cận y duyên’ () trong các bài kinh (sutta), cận y duyên có thể được hiểu trực tiếp theo các bài kinh (sutta) theo nghĩa ‘sự vắng mặt do (một cái gì đó) không có’.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là sự không sanh lên do (một cái gì đó) không có mặt. Không có (mặt của) nó thì một thứ gì đó không sanh lên. Nó là nhân duyên của thứ đó. Nếu không có các bạn, tôi không thể tồn tại, thì các bạn là cận y duyên của tôi. Nó là cái gì đó như vậy, cho

---

<sup>1</sup> ND: Theo như ngài Sīlānanda trình bày ở đây, nguồn của những đoạn văn trích dẫn trong Phụ Sớ Giải (Paramatthamañjūsā) ở điểm này chưa được tìm thấy. Chúng tôi không rõ ngài Sīlānanda đã tự thực hiện việc tra cứu hay chỉ trình bày dựa vào những ghi nhận trong phiên bản *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli mà ngài Sīlānanda đang sử dụng cho việc giảng dạy (Chúng tôi không rõ đó là phiên bản nào). Chúng tôi có kiểm tra phiên bản *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli xuất bản năm 2011 thì nhận thấy nguồn của những đoạn văn trích trên có được trình bày. Cụ thể, ‘với một người làm cận y duyên’ (English: ‘with a person as a decisive support’, Pāli: ‘puggalaṃ upanissāya’) được ghi nhận là được trích từ M, I, 107 (Trung Bộ Kinh 1, bài Kinh Khu Rừng) và ‘với một khu rừng làm cận y duyên’ (English: ‘with a grove as a decisive support’, Pāli: ‘vanasaṇḍaṃ upanissāya’) được ghi nhận là được trích từ M, I, 106 (Trung Bộ Kinh 1, bài Kinh Khu Rừng). Danh cho độc giả có kiến thức Pāli muốn kiểm chứng, xin xem Paramatthamañjūsā – Visuddhimagga Mahāṭīkā-1, 456. Chúng tôi có kiểm tra các nguồn đó và có thấy ‘puggalaṃ upanissāya’ trong M, I, 107. Nhưng trong M, I, 106, chúng tôi chỉ tìm thấy ‘vanapattham upanissāya’ chứ không thấy ‘vanasaṇḍaṃ upanissāya’.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Với một người kể như thân y duyên’ và ‘Với một khu rừng kể như thân y duyên’ trong các kinh, ‘thân y duyên’ có thể hiểu một cách gián tiếp theo kinh là có nghĩa ‘vắng mặt nếu không có’” trong phần chú thích.

nên, sự không sanh lên do (một cái gì đó) không có mặt. Những yếu tố khác cũng được giải thích theo cách này. Kiến thức về Duyên Hệ (Paṭṭhāna) thì cần thiết ở đây. Cho nên, tôi nghĩ tôi sẽ lướt qua phần này.

“Và khi những yếu tố này được làm cho hiện hữu thông qua sự ảnh hưởng của câu sanh duyên và vân vân,

Một phụ thuộc vào ba theo bốn cách,

Và cũng giống như vậy cho ba phụ thuộc vào một;

Hai phụ thuộc vào hai theo sáu cách –

Sự hiện hữu của chúng diễn ra như vậy.”<sup>1</sup>

Các bạn hãy hình dung ra là có bốn yếu tố – một, hai, ba, bốn. Điều được giải thích ở đây là một yếu tố phụ thuộc vào ba yếu tố còn lại. Cụ thể là một phụ thuộc vào hai, ba và bốn. Hai phụ thuộc vào một, ba và bốn. Ba phụ thuộc vào một, hai và bốn. Bốn phụ thuộc vào một, hai và ba. Như vậy đó. Và rồi hai, ba và bốn phụ thuộc vào một. Một, ba và bốn phụ thuộc vào hai. Một, hai và bốn phụ thuộc vào ba. Một, hai và ba phụ thuộc vào bốn. Đây là sự phụ thuộc tương hỗ. Điều này được giải thích ở đây. Rồi các bạn lấy một và hai, và chúng phụ thuộc vào ba và bốn. Ba và bốn phụ thuộc vào một và hai. Như vậy, các bạn có được tất cả những chi tiết này.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi những đại chủng này đã được phát sinh do ảnh hưởng của các duyên câu sanh v.v.. Với ba đại tùy thuộc một theo bốn cách; Cũng thế với một đại tùy thuộc ba; Với hai đại tùy thuộc hai theo sáu cách; Như vậy bốn đại được sinh khởi” trong đoạn văn số 113.

Đoạn văn 115 “Vào lúc di chuyển tới lui, yếu tố đất trong số này là điều kiện cho sự nhấn xuống hay sự đè xuống. Nó, được trợ giúp bởi yếu tố nước, là điều kiện cho sự tạo lập trên một nền tảng. Nhưng yếu tố nước với sự trợ giúp của yếu tố đất lại là điều kiện cho sự hạ thấp (chân) xuống.”<sup>1</sup> Khi các bạn hạ thấp (chân) xuống, có sự vượt trội của yếu tố nước. “Yếu tố lửa, được trợ giúp bởi yếu tố gió, là điều kiện cho sự nhấc lên.”<sup>2</sup> Khi các bạn nhấc chân lên, yếu tố lửa và yếu tố gió là vượt trội vào lúc đó. Khi chân đang hạ xuống, đặc tính nặng hay cái gì đó giống như vậy là vượt trội. Khi các bạn nâng cơ thể của mình lên hay nhấc chân lên, thì có đặc tính nhẹ. Các bạn thấy được sự vượt trội của một yếu tố nào đó rõ ràng khi các bạn nhấc chân lên hoặc khi các bạn hạ chân xuống.

“Khi hành giả chú tâm vào chúng ‘theo nghĩa từ’, vân vân, theo cách này, các yếu tố trở nên hiện rõ ra cho hành giả theo từng mục. Khi hành giả hướng tâm và chú tâm đến chúng lặp đi, lặp lại nhiều lần, cận định sanh lên theo cách như đã được miêu tả.”<sup>3</sup> Chỉ có cận định thô, an chỉ định không đạt được đối với đề mục thiền này. “Và loại định này cũng được gọi là ‘sự phân tích tứ đại’ vì nó sanh lên trong

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vào lúc chuyển động đi tới (M. i,57), địa đại trong bốn đại là một điều kiện cho sự ép. Đại này được trợ lực bởi thủy đại là một điều kiện cho sự an lập trên một nền tảng. Nhưng thủy đại trợ lực bởi địa đại là một điều kiện cho sự hạ xuống thấp” trong đoạn văn số 115.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hỏa đại trợ lực bởi phong đại là một điều kiện cho sự nâng lên” trong đoạn văn số 115.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi hành giả tác ý đến chúng về phương diện ý nghĩa, danh từ v.v. theo cách nói trên, các đại chủng trở nên rõ rệt đối với vị ấy dưới mỗi mục. Khi vị ấy tác ý nhiều lần, chú ý đến chúng, thì cận hành định khởi lên theo cách đã nói” trong đoạn văn số 116.

hành giả phân tích tứ đại do ảnh hưởng bởi sự hiểu biết của mình.”<sup>1</sup>

### **3. Lợi Ích Của Thiền Định**

Tiếp theo là các lợi ích của việc thực hành thiền định này. Các bạn sẽ có được những lợi ích gì từ việc phát triển thiền định – những lợi ích này được trình bày chi tiết từ đoạn văn 120 trở đi. Lợi ích thứ nhất là gì? Lạc trú tại đây và bây giờ. Đó là lợi ích thứ nhất. “Vì sự phát triển an trú định cung cấp lợi ích của việc hiện tại lạc trú cho những bậc A-la-hán (Arahant) tức là những bậc đã tẩy trừ những phiền não, các vị khi phát triển định nghĩ rằng ‘Chúng ta sẽ chứng đắc và an trú với nhất tâm trọn ngày’.”<sup>2</sup> Các bậc A-la-hán (Arahant) và những bậc thượng nhân nhập vào thiền (jhāna) để tận hưởng an lạc. Sự an lạc này được gọi là ‘hiện tại lạc trú’. An trú định có lợi ích này.

Lợi ích tiếp theo là gì? “Phàm nhân và các bậc hữu học phát triển/tu tập thiền, suy nghĩ rằng ‘Sau khi xuất khỏi thiền, chúng ta sẽ thực hành minh sát với tâm được tập trung’, sự phát triển an trú định cung cấp cho họ lợi ích về minh sát.”<sup>3</sup> Các vị lấy thiền (jhāna) làm nền tảng của minh

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và định này cũng thế, được gọi là ‘định rõ bốn đại chúng’ vì nó khởi lên nơi một người phân tích bốn đại chúng do ảnh hưởng của tri kiến” trong đoạn văn số 116.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì sự tu tập định đem lại hiện tại lạc trú cho những vị A-la-hán đã phá hủy các lậu hoặc khi tu định, nghĩ rằng ‘Ta sẽ chứng đắc và an trú nhất tâm trọn một ngày’” trong đoạn văn số 120.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi phàm phu và hữu học tu tập định, nghĩ rằng: ‘Sau khi xuất định, chúng ta sẽ tu tập Tuệ với tâm đã định tĩnh’, sự tu tập định an chỉ (absorption concentration) đem lại cho chúng lợi ích của tuệ” trong đoạn văn số 121.



sát. Cho nên, nó cho lợi ích của mình sát, tức là lợi ích của nó là mình sát.

“Nhu vậy, cận định cũng cho lợi ích đó với tư cách là phương pháp đưa đến [những điều kiện hay những nhân duyên] rộng mở trong [những tình huống] đông đúc/chật chội.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là trong vòng luân hồi (saṃsāra) này (Saṃsāra được giải thích là một nơi rất đông đúc), các bạn đạt được nơi lớn rộng nào đó khi các bạn chứng đắc cận định. Tức là các bạn có được một chút hạnh phúc, một chút an lạc nào đó khi các bạn đạt được định. Các bạn đạt được cơ hội tốt đẹp ở đó. Trong chú thích số 45: “Tiến trình hiện hữu trong vòng luân hồi, vốn là một nơi rất tù túng và chật hẹp, là đông đúc do bởi các phiền não như tham ái và vân vân.”<sup>2</sup> Đó là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Các bạn có được một vài giây phút giải thoát khỏi những phiền não tinh thần như tham ái và vân vân.

Đoạn văn 122 tiếp theo thì hơi phức tạp. Phát triển thiền định có thần thông là lợi ích của nó. Sự phát triển an trú định có thể cho lợi ích là thần thông. Khi đã chứng đạt được tất cả tám sự chứng đắc (tức là tám tầng thiền (jhāna)), hành giả có thể muốn chứng đạt thần thông. Nếu muốn có thần thông, hành giả phải làm gì? Hành giả nhập vào tám tầng thiền. Rồi hành giả chọn một trong số chúng, thật ra là tứ thiền, làm nền cho thần thông. Hành giả nhập vào tầng thiền (jhāna) đó và rồi xuất khỏi tầng thiền (jhāna)

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “cũng vậy định cận hành (access concentration) đem lại lợi ích là một phương pháp đạt đến những cảnh giới rộng mở trong những hoàn cảnh chật chội” trong đoạn văn số 121.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Quá trình hiện hữu trong vòng tái sinh luân hồi, một chỗ rất chật chội, là đầy chật bởi những cấu uế của tham v.v” trong phần chú thích.

đó. Sau khi xuất khỏi tầng thiền (jhāna) đó, hành giả ước nguyện rằng mình chứng đạt loại năng lực phi thường nào đó. Ở đây có ghi: “Là một người, hành giả trở thành nhiều người.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là tôi là một người, nhưng tôi muốn biến thành nhiều người. Như vậy, hành giả có thể tạo ra những nhân bản của chính mình như Cūḷa Panthaka đã thực hiện. Hành giả có thể ước muốn có loại thần thông đó. Rồi hành giả thực hành thiền và rồi đạt được thần thông. Đó là những gì được giải thích trong đoạn văn này, nhưng nó hơi khó hiểu. Đó là ý nghĩa ở đây. Sau khi chứng đạt tất cả tám tầng thiền (jhāna), nếu muốn có thần thông, hành giả nhập vào một tầng thiền (jhāna) làm thiền nền cho thần thông. Tầng thiền (jhāna) đó là tứ thiền. Xuất khỏi tầng thiền (jhāna) đó, hành giả ước nguyện chẳng hạn như “Là một người, tôi nguyện trở thành nhiều người.” Và kết quả của việc hành thiền là hành giả sẽ có thần thông. ‘Thần thông’ có nghĩa trong trường hợp này là khả năng biến chính mình thành nhiều người. Những loại thần thông (abhiññā) khác có thể được chứng đắc dựa vào ước muốn của hành giả.

“Khi những phàm nhân không mất thiền (jhāna), và họ ước muốn tái sinh vào thế giới Phạm thiên (Brahmā) rằng ‘Hãy cho chúng tôi tái sinh vào thế giới Phạm thiên (Brahmā)’, hoặc thậm chí họ không thật sự phát nguyện như vậy, thì sự phát triển an trú định mang lại cho họ lợi ích của dạng hiện hữu tốt đẹp hơn vì nó đảm bảo điều đó cho họ.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là sự phát triển định có thể đưa

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy làm một thân hóa ra nhiều thân” trong đoạn văn số 122.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi phàm phu chưa mất thiền định của chúng, mà muốn tái sinh vào Phạm thiên giới như sau: ‘Ta hãy tái sinh vào Phạm thiên giới’ hay dù cho vị ấy không thực sự bày tỏ khát vọng ấy, thì sự tu

các bạn đạt được cảnh giới tốt đẹp hơn, tái sinh vào một cảnh giới tốt đẹp hơn như làm Phạm thiên (Brahma) và vân vân. Cho nên, nó có lợi ích này.

Lợi ích cuối trong đoạn 124 là: sự phát triển định có lợi ích là sự chứng đắc thiên diệt. Những vị nào đã chứng đắc tầng thứ ba của sự giác ngộ (ND: tức là A-na-hàm) và những vị A-la-hán (Arahant) có thể nhập vào thiên diệt, tức là thiên diệt thọ tướng định. Trong thời gian chứng đắc này, các hoạt động tinh thần đều bị ngưng lại lâu dài theo ước muốn của vị đó. Đối với người nhân loại, thì lâu nhất là bảy ngày. Trong bảy ngày hoặc trong một ngày, hành giả giống như là một pho tượng. Không có hoạt động tinh thần nào cả. Trạng thái tồn tại không có hoạt động tinh thần này được xem là rất an lạc. Đây là trạng thái hạnh phúc cao tột nhất trong thế gian này. Sự phát triển định cũng có thể cho loại lợi ích này. Đến đây, chúng ta đã kết thúc chương này.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Mười Một]

---

tập định an chỉ cũng đem lại cho vị ấy những lợi lạc của một thiện thú, vì định an chỉ bảo đảm việc ấy” trong đoạn văn số 123.

## Chương Mười Hai: Thần Thông

### 1. Giới Thiệu

Chương Mười Hai có liên quan đến các loại thần thông. Chúng ta đã biết đôi chút về thần thông trong chương trước. Trong chương này, những loại thần thông khác nhau sẽ được giải thích. Trong chương này có nhiều câu chuyện. Điều chúng ta cần lưu ý là có năm loại thần thông. Trong đoạn văn số 2, chúng được liệt kê là:

1. Thần túc thông, tức là khả năng thực hiện những loại biến hóa,

2. Thiên nhĩ thông, tức là khả năng nghe được âm thanh từ xa, nghe được âm thanh mà thông thường không thể nghe được,

3. Tha tâm thông, tức là khả năng đọc được tâm ý của người khác,

4. Túc mạng minh, tức là khả năng nhớ lại các tiền kiếp, và

5. Sanh tử minh, tức là khả năng biết được nguyên nhân chết đi và tái sinh của chúng sanh.

Những loại này được gọi là thần thông.

### 2. Thần Túc Thông

Nếu hành giả muốn chứng đắc các loại thần thông, hành giả phải đạt được tám loại chứng đắc (tám tầng thiền (jhāna)) cho mỗi một trong số tám đề mục hoàn tịnh (kaṣiṇa) kết thúc với kaṣiṇa màu trắng. Đó là tám loại kaṣiṇa đầu tiên và hai loại cuối không có bao gồm trong này. Hai loại cuối là gì? Kaṣiṇa không gian và kaṣiṇa ánh sáng. Kaṣiṇa không gian bị loại ra vì nó không thể làm nền cho việc chứng đạt các tầng thiền (jhāna) vô sắc. Phụ Số

Giải giải thích rằng kasiṇa ánh sáng được cho là giống với kasiṇa màu trắng. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), chỉ có tám loại kasiṇa được nhắc đến. Phụ Số Giải nói rằng chúng ta cũng có thể lấy kasiṇa ánh sáng, tức là nó được bao gồm trong kasiṇa màu trắng.

Các bạn phải tu luyện, làm cho bản thân phải rất thuần thực với các kasiṇa và các tầng thiền (jhāna). Có mười bốn cách làm cho bản thân thuần thực với những tầng thiền (jhāna) này. Đó là theo chiều thuận của các kasiṇa, tức là theo trình tự của các kasiṇa, theo chiều nghịch của các kasiṇa và vân vân. Như vậy, các bạn nhập vào thiền (jhāna) của loại kasiṇa này, và rời vào tầng thiền (jhāna) tiếp theo của cùng loại kasiṇa, rời vào tầng thiền (jhāna) tiếp theo của cùng loại kasiṇa. Rồi các bạn lại nhập vào sơ thiền của loại kasiṇa này và rời vào sơ thiền của loại kasiṇa khác và vân vân. Điều này với mục đích làm cho các bạn rất thuần thực với những tầng thiền (jhāna) và những đề mục kasiṇa mà các bạn phải nhập vào theo nhiều cách khác nhau.

Cuối đoạn văn số 10, việc cúng dường Giribhaṇḍavahana được nhắc đến và có một chú thích ở dưới. Trong Pāli, từ ‘dīpa’ có nghĩa là hòn đảo hoặc cây đèn. Ngài (ND: ngài Ñānamoli) cho rằng từ ‘dīpapūjā’ có nghĩa là cúng dường hòn đảo. Nhưng thật ra, nó có nghĩa là cúng dường ánh sáng. Trong suốt lễ hội, ánh sáng được cúng dường ở nhiều nơi khác nhau ‘bắt đầu với Cetiya giri và trải dài ra đến toàn bộ hòn đảo và ra xa đến một hải lý trên biển.’ Đó là lễ hội cúng dường ánh sáng, chứ không phải cúng dường hòn đảo<sup>1</sup>.

Có nhiều câu chuyện trong chương này. Một vài trong số chúng đã được trình bày trong những chương trước.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trong buổi tế lễ lớn trên đảo” trong đoạn văn số 10.

Nhiều câu chuyện còn lại có lẽ là mới đối với các bạn. Tôi sẽ cung cấp cho các bạn vị trí số trang của những câu chuyện nếu các bạn muốn đọc thêm chi tiết (ND: Chúng tôi đã tra cứu và cung cấp các thông tin bằng tiếng Việt cho độc giả như sau). Tại cuối đoạn văn 28 có ghi phần tham khảo trong Sớ Giải Pháp Cú Kinh (Dhammapada). Các bạn có thể đọc Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 2, Tích Sadi Đòn Xóc. Tại cuối đoạn văn 29 không có ghi phần tham khảo, nhưng tôi biết phần tham khảo. Các bạn hãy đọc Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 4, Con Trai Ông Dārusākaṭika. Rồi tại cuối đoạn văn 32, các bạn có thể đọc Trung Bộ Kinh, Tập 1, Kinh Hàng Ma. Tại cuối đoạn văn 33, phần tham khảo là Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 2, Tích Trưởng Lão Kiền Trần Như Gốc Cây. Trong đoạn văn tiếp theo, phần tham khảo là Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 3, Tín Nữ Uttarā. Trong đoạn văn 35, câu chuyện có thể được tìm thấy trong Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 1, Tích Hoàng Hậu Sāmavati. Trong đoạn văn 41, phần tham khảo thứ nhất có thể được tìm thấy trong Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 4, Trưởng Lão Jotika. Phần tham khảo thứ hai cũng nằm trong cùng câu chuyện Trưởng Lão Jotika. Phần tham khảo thứ ba trong đoạn văn này có thể được tìm thấy trong cùng câu chuyện Tích Hoàng Hậu Sāmavati. Phần tham khảo cuối trong đoạn văn này có thể được tìm thấy trong Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 3, Trưởng Lão Menḍaka. Rồi ở cuối đoạn văn 42, các bạn có thể tìm phần tham khảo trong Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 1, Tích Đại Tín Nữ Thiện Chi. Đây là những phần tham khảo.

Ở cuối đoạn văn 41 có ghi “được làm từ bảy loại đá quý.”<sup>1</sup> Thật ra, nó được làm từ bảy thứ quý giá. Bảy thứ quý giá là vàng, bạc, và những loại trang sức khác.

Trong phần mà chúng ta đã bàn qua có trình bày mười loại năng lực thành công (iddhi). Tất cả đều thú vị. Cho nên, nếu các bạn có thời gian, hãy đọc nghiên cứu lại. Có một loại rất thú vị. Trong đoạn văn 26: “Một loại kỳ diệu (hay một sự khác biệt) xảy ra hoặc được mang lại do ảnh hưởng của trí hoặc trước lúc sanh lên của trí hoặc sau lúc sanh lên của trí hoặc ngay tại lúc sanh lên của trí được gọi là sự thành công do ảnh hưởng của trí.”<sup>2</sup> Nếu một người sẽ trở thành A-la-hán (Arahant) trong kiếp sống đó, thì vị đó sẽ không chết trước khi thành A-la-hán (Arahant). Cái trí của quả vị A-la-hán (Arahant) mà vị đó sẽ chứng đắc trong kiếp sống đó bảo vệ vị đó khỏi bị giết hại cho dầu một ai đó cố gắng sát hại ngài. Đó là một điều rất lạ. Nếu các bạn sẽ trở thành A-la-hán (Arahant), các bạn sẽ không chết trước khi trở thành A-la-hán (Arahant). Không có gì có thể làm cho các bạn chết được.

Câu chuyện thứ nhất là về ngài Bakkula. Trong câu chuyện này, ngài đã bị một con cá nuốt sống. Mẹ của ngài đang tắm cho ngài trên dòng sông và ngài đã bị một con cá nuốt sống. Con cá bị một ngư dân bắt được và bán cho một phụ nữ. Người phụ nữ muốn nấu con cá, cho nên, bà ta đã mổ xẻ nó ra và tìm thấy đứa bé vẫn còn sống. Như vậy, ngài đã không chết trong bụng con cá vì ngài đã được xác định là sẽ chứng đạt sự giác ngộ trong kiếp sống đó. Đó là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “làm bằng bảy thứ quý báu” trong đoạn văn số 41.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một tình trạng đặc biệt phát sinh do ảnh hưởng của trí trước khi trí sinh khởi, hoặc sau khi trí sinh khởi, hoặc trong khi trí sinh khởi, thì gọi là thành công do sự can thiệp của trí” trong đoạn văn số 26.

lý do tại sao ngài đã không bị giết chết. Thông thường thì một người không thể sống sót nếu bị một con cá nuốt sống.

Câu chuyện tiếp theo là về ngài Saṅkicca. Khi ngài còn trong bụng mẹ, thì mẹ ngài qua đời. Phong tục của thời đó là người ta mang xác chết đi thiêu. Khi họ thiêu xác chết, họ dùng những cây gậy. Một cây gậy chọt trúng đứa bé. Đứa bé gây ra tiếng động. Khi họ nghe tiếng động, họ mổ bụng người mẹ ra và cứu đứa bé ra. Đứa bé được đặt tên là Saṅkicca vì bị cây gậy làm tổn thương, vốn được gọi là saṅku trong tiếng Pāli. Đó là lý do tại sao ngài được gọi là Saṅkicca.

Như vậy, có nhiều câu chuyện được trình bày ở đây. Cũng có câu chuyện về Bhūtapāla. Và cũng như những vị đang nhập thiền thì không thể bị sát hại được. Những câu chuyện như vậy bắt đầu từ đoạn văn 30. Ngài Sāriputta đang nhập thiền và do đó, không có sự nguy hại nào có thể xảy ra cho ngài. Cũng là trường hợp tương tự đối với ngài Saṅjīva và vân vân. Tôi nghĩ vài tuần trước chúng ta có những tham khảo (tương tự) về các cư sĩ Uttarā và Sāmāvatī. Những chuyện này là những điều kỳ diệu đối với chúng ta.

Những điều kỳ diệu này được tạo ra do sự can thiệp của định hoặc sự can thiệp của trí và vân vân. Đây là những câu chuyện thú vị. Một vài việc khác thì lại không được gây ra bởi bất kỳ định hoặc thiền nào. Việc những con chim có thể bay được cũng được gọi là một điều kỳ diệu. Chúng có khả năng đó vì do sanh thú của chúng, tức là chỉ vì sanh làm chim. Cho nên, chúng có thể bay được và chúng ta lại không thể. Như vậy, mười loại năng lực thành công này được nhắc đến trong phần đầu của chương này.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



Mười loại năng lực thành công được miêu tả cho đến đoạn văn 45. Trong số chúng, loại thứ nhất là “chỉ có (1) loại thành công do quyết định là thật sự được nhắc đến trong vế câu ‘những loại năng lực/thành công siêu phàm’,” – đây là từ các bài kinh – “nhưng (2) loại thành công trong biến hóa và (3) loại thành công như [thân xác] do ý tạo ra cũng cần được [bao gồm] theo nghĩa này.”<sup>1</sup> Trong nhóm từ ‘những loại năng lực siêu phàm hoặc thành công siêu phàm’, chúng ta nên bao gồm không chỉ một loại mà cả ba loại như được nhắc đến ở trên.

Bây giờ, nhà chú giải (ND: ngài Buddhaghosa) tiếp tục giải thích những nhóm từ khác trong Kinh Văn. “Đối với những loại thần thông: đối với những thành phần của thần thông, hoặc đối với những lãnh vực hay chuyên ngành về thần thông.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là các thành tố của thần thông (hay năng lực siêu phàm).

“Vị đó điều khiển tâm, hướng tâm: Khi tâm của vị tỳ-khuru đó đã trở thành nền cho thần thông theo cách đã được miêu tả, thì vị đó chỉ đạo tâm (mà) làm công việc chuẩn bị sơ bộ với mục đích chứng đạt những loại năng lực siêu phàm, vị đó gửi nó theo hướng của những loại năng lực siêu phàm, dẫn nó ra khỏi kasiṇa vốn là đối tượng của nó.”<sup>3</sup> Để thực hiện một việc siêu phàm, trước hết hành giả nhập

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chỉ có thành công do quyết định, do biến hóa và thân ý sanh là thực sự được ám chỉ trong câu ‘các loại thần thông’” trong đoạn văn số 45.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đến các loại thần thông (xem đoạn 20): là đến những thành phần, những ngành thần thông” trong đoạn văn số 46.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy hướng tâm, dẫn tâm: Khi tâm của vị tỳ-khưu ấy đã trở thành cơ bản cho thắng trí theo cách đã nói, vị ấy hướng tâm đã làm những công việc tiên quyết với mục đích chứng các thần thông, vị ấy đề tâm hướng về các loại thần thông, dẫn tâm ra khỏi kasina làm đối tượng của nó trước đây” trong đoạn văn số 46.

vào các tầng thiền (jhāna). Vị đó dùng tứ thiền (theo phương pháp chia bốn) làm nền cho thần thông hay năng lực siêu phàm. Tâm của vị tỳ-kheo đã trở thành nền cho thần thông theo cách đã được miêu tả. “Vị đó chỉ đạo tâm (mà) làm công việc chuẩn bị sơ bộ với mục đích chứng đạt những loại năng lực siêu phàm.” Sau khi nhập vào tứ thiền, vị đó xuất khỏi tứ thiền. Rồi vị đó thực hiện công việc chuẩn bị cho thần thông. ‘Tâm (mà) làm công việc chuẩn bị sơ bộ’ có nghĩa là tâm dục giới (kāma-vacara). “Vị đó gửi nó theo hướng của những loại năng lực siêu phàm.” Điều này có nghĩa là vị đó điều hướng tâm mình về việc đó.

“Hướng: làm cho nó ngã về và hướng về năng lực siêu phàm sẽ chứng đắc.”<sup>1</sup> Đây là những giải thích ngôn từ, nên chúng có tính lặp lại. “Vị đó: vị tỳ-kheo, tức là người đã thực hiện việc chỉ đạo tâm của mình theo cách này. Đa dạng: những loại khác nhau. Những loại năng lực siêu phàm: những lĩnh vực năng lực siêu phàm. Trải nghiệm/thể hiện: paccanubhoti – paccanubhavati (dạng thứ hai).”<sup>2</sup> Đôi lúc sự chuyển ngữ sang tiếng Anh hoặc ngôn ngữ nào khác không thể thực hiện được vì hai từ chỉ là những dạng khác nhau. Từ thứ hai chỉ là một dạng khác của từ thứ nhất. Không có sự khác nhau về ý nghĩa. Paccanubhoti và paccanubhavati là giống hệt nhau. Điều khác nhau duy nhất giữa hai từ là một từ kết thúc với ‘bhoti’ và từ còn lại kết thúc với ‘bhavati’. Đây chỉ là điểm khác biệt mang tính ngữ pháp. “Ý nghĩa là vị đó tiếp cận với, đạt đến, chứng đạt.”

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hướng về: làm cho tâm hướng đến, thiên về cái mà thần thông phải chứng” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy: là tỳ-kheo đã làm sự hướng tâm theo cách trên. Những loại thần thông khác nhau: là những thần thông đủ loại đủ ngành (lược)” trong đoạn văn số 47.

Nhà chú giải sẽ trình bày cho chúng ta từng mỗi loại thần thông vị tu sĩ có thể thực hiện. “Bây giờ, để chỉ sự đa dạng này, điều này được nói: ‘Là một người, [vị đó trở thành nhiều người; là nhiều người, vị đó trở thành một người.]’<sup>1</sup> Thật ra, đoạn kinh này đã không được trình bày trọn vẹn trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) vì nhà chú giải cho rằng độc giả đã biết đoạn văn này. Chúng ta may mắn là dịch giả (ND: ngài Ñāṇamoli) đã trình bày trọn vẹn đoạn kinh ở đây. Đó là lý do tại sao có những dấu ngoặc vuông.

“Là một người, [vị đó trở thành nhiều người; là nhiều người, vị đó trở thành một người.]” Điều đó có nghĩa là hành giả nhân bản chính mình. Hành giả sẽ tạo ra nhiều nhân bản giống mình, hàng trăm hoặc hàng ngàn. “Hành giả hiện ra và biến mất. Hành giả đi xuyên tường không trở ngại, đi xuyên qua những nơi che phủ, xuyên qua núi non, giống như là đi ngoài trời. Hành giả lặn vào và trôi lên khỏi mặt đất giống như vào ra nước. Hành giả đi trên nước giống như đi trên mặt đất. Ngồi kiết già, hành giả bay trong không gian giống như chim có cánh. Với tay của mình, hành giả chạm và vuốt ve mặt trăng và mặt trời hùng mạnh và đầy năng lực. Hành giả trải nghiệm/thực hiện việc làm chủ thân xác xa đến tận cõi Phạm thiên.”<sup>2</sup> Đoạn văn này được trích từ Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya), bài Kinh Sa Môn Quả.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy một thân hóa thành nhiều thân, nhiều thân trở thành một thân” trong đoạn văn số 48.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy hiện ra rồi biến mất. Vị ấy đi ngang qua tường vách núi, qua những chỗ bung bít không bị trở ngại như qua hư không. Vị ấy độn thổ rồi trôi lên mặt đất như thể là ở trong nước. Vị ấy đi trên nước (mà nước không bị vỡ ra) như đi trên đất. Vị ấy ngồi kiết già mà đi trên hư không như con chim. Với bàn tay, vị ấy sờ chạm mặt trăng, mặt trời, những vật có đại oai lực như thế. Vị ấy thực hiện sự làm chủ thân xác cho đến tận Phạm thiên giới” trong đoạn văn số 48.

Bây giờ nhà chú giải sẽ giải thích từng loại một. “Ở đây, là một người: bình thường là một người trước khi thực hiện thần thông.”<sup>1</sup> Vị tỳ-kheo chỉ là một, nhưng ở đây, vị đó sẽ tạo ra những nhân bản của chính mình. Vị đó sẽ tạo ra những nhân bản. “Vị đó trở thành nhiều người: muốn đi bộ với nhiều người hoặc muốn tụng đọc một bài kinh hoặc muốn hỏi những câu hỏi với nhiều người, vị đó trở thành một trăm hoặc một ngàn. Nhưng vị đó thực hiện việc này như thế nào? Vị đó hoàn tất (1) bốn tầng, (2) bốn nền tảng (con đường), (3) tám bước, (4) mười sáu góc rẽ của thần thông và rồi vị đó (5) thực hiện với trí.”<sup>2</sup> Ở đây, ‘tầng’ có nghĩa là các tầng bậc, như cao một tầng, cao hai tầng và vân vân. Từ Pāli được dùng là ‘bhūmi’. ‘Bhūmi’ có thể có nghĩa là các cõi hiện hữu cũng như các tầng bậc trong một tòa nhà cao tầng.

“Bốn tầng nên được hiểu là bốn tầng thiền (jhāna).”<sup>3</sup> Bốn tầng thiền (jhāna) được xem là bốn tầng hay bốn giai đoạn cho năng lực thần thông. Bốn tầng thiền (jhāna) ở đây là tính theo phương pháp chia bốn.

“Vì điều này đã được Tướng Quân Chánh Pháp nói.”<sup>4</sup> Tức là ngài Sāriputta. Ngài Sāriputta được những tu sĩ khác gọi là ‘Tướng Quân Chánh Pháp’.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, một thân là bình thường vị ấy chỉ là một trước khi thực hiện thần thông” trong đoạn văn số 48.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Biến thành nhiều: vì muốn cùng đi, cùng tụng tụng, cùng luận đàm với nhiều người, vị ấy biến thành một trăm hay một ngàn. Nhưng làm thế nào vị ấy làm việc đó? Vị ấy hoàn tất (1) Bốn cõi (2) bốn căn bản (con đường) (3) tám bước và (4) mười sáu căn đế của thần thông, rồi (5) quyết định với trí” trong đoạn văn số 48.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bốn cõi cần được hiểu có nghĩa là bốn thiền” trong đoạn văn số 49.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì điều này đã được bậc tướng quân chánh pháp Sāriputta nói” trong đoạn văn số 49.

“Bốn tầng cấp của năng lực thần thông là gì?”<sup>1</sup> Điều này được trích từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Các bạn sẽ tìm thấy trích dẫn ở giữa đoạn văn 49.

“Và vị đó đạt đến năng lực thần thông bằng cách trở nên nhẹ nhàng, nhu nhuyễn và dễ sử dụng trong thân xác sau khi đắm mình vào tưởng đầy lạc và tưởng nhẹ nhàng do sự sung mãn hỷ và sung mãn lạc, chính là lý do tại sao ba tầng thiền (jhāna) đầu nên được hiểu là tầng mức tiếp cận vì chúng dẫn đến sự chứng đạt năng lực thần thông theo cách này. Nhưng tầng thiền (jhāna) thứ tư là tầng mức tự nhiên cho việc chứng đạt năng lực thần thông.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó nhập vào sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. “Tầng thiền (jhāna) thứ tư là tầng mức tự nhiên cho việc chứng đạt năng lực thần thông.” Điều đó có nghĩa là tứ thiền là nền tảng cho năng lực thần thông. Nếu không nhập vào và xuất ra khỏi tứ thiền, không ai có thể thị hiện thần thông được. ‘Bốn tầng’ có nghĩa là bốn tầng thiền (jhāna), bốn tầng thiền sắc giới.

“Bốn nền tảng (con đường) nên được hiểu là bốn nền tảng của sự thành công.”<sup>3</sup> Thuật ngữ Pāli là ‘iddhipāda’, những con đường đưa đến năng lực. Ở đây, ‘những con đường’ chỉ có nghĩa là những nguyên nhân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gì là bốn cõi (bình diện) của thần thông?” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và vị ấy đạt đến thần thông bằng cách trở nên nhẹ bồng, nhu nhuyễn dễ sử dụng về thân sau khi nhúng mình trong cái tưởng lạc và tưởng ‘nhẹ’ do thẩm nhuần, biến mãn hỷ và lạc. Đó là lý do ba thiền đầu cần được hiểu là bình diện cận hành, vì chúng đưa đến sự chứng đắc thần thông bằng cách ấy. Nhưng tứ thiền là bình diện tự nhiên cho việc chứng đắc thần thông” trong đoạn văn số 49.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn căn bản (con đường) cần được hiểu là bốn nền tảng cho thành công” trong đoạn văn số 50.

“Vì điều này được nói: ‘Cái gì là bốn nền tảng cho sự thành công? Ở đây, một vị tỳ-kheo (bhikkhu) phát triển nền tảng cho sự thành công (con đường đưa đến năng lực) có sở hữu cả định do dục (chanda) và ước muốn nỗ lực; vị đó phát triển nền tảng cho sự thành công (con đường đưa đến năng lực) có sở hữu cả định do năng lực (viriya) và ước muốn nỗ lực; vị đó phát triển nền tảng cho sự thành công (con đường đưa đến năng lực) có sở hữu cả định do [sự tinh khiết tự nhiên của] tâm (citta) và ước muốn nỗ lực; vị đó phát triển nền tảng của sự thành công (con đường đưa đến năng lực) có sở hữu cả định do sự thẩm tra (vīmaṃsā) và ước muốn nỗ lực.’”<sup>1</sup> ‘Sự thẩm tra’ thật ra có nghĩa là trí tuệ (paññā), chứ không phải chỉ là thẩm tra. Thuật ngữ Pāli là ‘vīmaṃsā’. Thuật ngữ Sanskrit là ‘mīmaṃsā’. ‘Mīmaṃsā’ có nghĩa là sự điều tra. Ở đây, ‘sự điều tra’ không nhất thiết chỉ có nghĩa là điều tra, mà có nghĩa là điều tra và hiểu một cách đúng đắn. Nó là tên gọi của trí tuệ (paññā).

“Bốn nền tảng cho sự thành công dẫn đến sự chứng đạt năng lực siêu phàm... đến sự không kinh sợ do có năng lực siêu phàm”<sup>2</sup> và vân vân. Bốn nền tảng này là gì? Các bạn có nhận ra bốn nền tảng này không? Dục là một. Thuật ngữ Pāli là ‘chanda’. Đây chỉ là sự khao khát thực hiện việc gì đó. ‘Chanda’ có hai nghĩa – đôi lúc nó chỉ là sự khao khát thực

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gì là bốn căn bản (Pāda - con đường) cho thành công (iddhi - uy lực)? Ở đây, một tỳ kheo tu tập căn bản (đạo lộ) đưa đến thành công vừa có định do dục và phát cần giới; (endeavour - padhāna); vị ấy tu tập đạo lộ đưa đến thành công vừa có định do tinh tấn (energy - viriya) và phát cần giới; vị ấy tu tập đạo lộ đưa đến thành công vừa có định do sự thanh tịnh tự nhiên của tâm và phát cần giới vị ấy tu tập đạo lộ đưa đến thành công vừa có định do trạch pháp (Vīmaṃsā) và phát cần giới” trong đoạn văn số 50.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn đạo lộ thành công này đưa đến sự chứng đắc thần thông... đến sự vô úy nhờ thần thông” trong đoạn văn số 50.

hiện việc gì đó và đôi lúc nó là sự khao khát các dục trần. Ở đây, nó chỉ là sự khao khát thực hiện việc gì đó, chứ không phải là sự khao khát các dục trần. Nền tảng thứ nhất là dục (chanda). Nền tảng thứ hai là cần (viriya). Nền tảng thứ ba là tâm (citta). Và nền tảng thứ tư là thâm (pañña). Bốn pháp này được gọi là ‘iddhipāda’, tức là những con đường đưa đến năng lực, tức là những nguyên nhân của năng lực. Như vậy, hành giả phải tu tập hay phát triển bốn phẩm chất này để chứng đạt được năng lực siêu phàm.

“Và ở đây, sự tập trung hay định có dục làm nguyên nhân của nó, tức là có dục nổi bật, là định do dục.”<sup>1</sup> Điều này có nghĩa là dục vượt trội. “Đây là thuật ngữ dành cho định đạt được bằng cách giao quyền ưu tiên cho dục, tức là sự khao khát thực hiện việc gì đó, chứ không phải là dục theo nghĩa của sự dính mắc vào các dục trần.

“Ý chí (hành) như sự gắng sức là ý chí để nỗ lực.” Đây là sự diễn giải từ. “Đây là thuật ngữ dành cho năng lực của chánh cần trong việc hoàn thành bốn chức năng của nó.”<sup>3</sup> Trong số 37 pháp giác ngộ, có bốn sự nỗ lực vĩ đại. Ở đây, chúng được gọi là ‘chánh cần’. Đó là cố gắng từ bỏ bất thiện (akusala) đã sanh lên trong quá khứ, tránh bất thiện (akusala), chứng đạt thiện (kusala), và phát triển hay vun bồi thiện (kusala). Đối với bất thiện (akusala), có hai loại nỗ lực, và đối với thiện (kusala), cũng có hai loại nỗ lực.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây, Định có Dục làm nhân cho nó, hoặc có dục (chanda - zeal) kể như yếu tố nổi bật, thì gọi là định do dục” trong đoạn văn số 51.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đây là danh từ chỉ Định đạt được bằng cách dành ưu tiên cho dục với nghĩa mong muốn hành động” trong đoạn văn số 51.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ý chí (hành) kể như nỗ lực thì được gọi là phát cần giới” trong đoạn văn số 51.

“Sở hữu: được trang bị với định do dục và với [bốn] ý chí nỗ lực.”<sup>1</sup>

“Con đường đưa đến năng lực (nền tảng cho sự thành công): Ý nghĩa ở đây là toàn bộ tâm và những tâm sở còn lại đi cùng [ngoại trừ định và cần], theo nghĩa quyết định, là con đường đưa đến (nền tảng cho) sự tập trung hay định do dục và ý nguyện nỗ lực có liên quan với tâm thần thông, mà sau này được đặt tên là ‘năng lực (sự thành công)’ do hoặc xem như là ‘sự tạo thành’ hoặc theo nghĩa ‘kế tiếp’ hoặc xem theo cách ‘chúng sanh thành công nhờ phương tiện của nó; cho nên, họ thành công; họ được giàu sang và được thăng tiến’.”<sup>2</sup> Đoạn văn này vẫn khó hiểu. Cụm từ ‘con đường đưa đến năng lực’ có hai từ ‘con đường’ và ‘năng lực’. Thuật ngữ Pāli là ‘pāda’ và ‘iddhi’. ‘Iddhi’ đơn giản có nghĩa là năng lực và định (sự tập trung). Ở đây, chúng được gọi là ‘iddhi’ (sự thành công hoặc năng lực). ‘Pāda’ thật sự có nghĩa là nền tảng của chúng. Nền tảng của chúng là cái gì? Tâm và những tâm sở còn lại của nó. Nói như vậy là không chính xác. Phải nói là tổ hợp còn lại, tức là bao gồm tâm và các tâm sở (còn lại) của nó. Để hiểu điều này, các bạn phải hiểu tâm thần thông. Khi hành giả chứng đạt năng lực này, loại tâm này sanh lên trong tâm trí của vị đó. Loại tâm này được gọi là ‘tâm thần thông’. Cùng sanh với tâm này là nhiều tâm sở. Trong số chúng, hai tâm sở định và cần được gọi là ‘iddhi’ ở đây. Tâm và những tâm sở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có được: được trang bị bằng định do dục và (bốn) trường hợp nỗ lực (phát cần giới)” trong đoạn văn số 51.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đạo lộ đưa đến thành công (Nền tảng cho thành công): có nghĩa là toàn thể Tâm và Tâm sở còn lại (trừ định và dục), làm thành con đường (căn bản cho) đưa đến định do dục và phát cần giới liên hệ đến thăng trí, những cái sau này chính chúng được gọi là ‘thành công’ theo nghĩa ‘làm phát sinh’ (đ.20) hoặc ‘kế tiếp’ (đ.21) hoặc theo nghĩa ‘chúng sinh thành công nhờ phương tiện của nó’” trong đoạn văn số 52.



khác được gọi là ‘con đường’ hay là ‘năng lực’ (pāda). Từ ghép ‘iddhipāda’ có nghĩa là tâm thần thông và những tâm sở của nó.

“Ý nghĩa [ở đây] là” – từ ‘toàn bộ’ là không thích hợp ở đây; trong nguyên bản không có từ ‘toàn bộ’ – “tâm và những tâm sở đi cùng [ngoại trừ định và cần],” – lưu ý là ‘cần’, tức là sự tinh cần, chứ không phải ‘dục’ (chanda) – “tức là, theo nghĩa quyết định,” theo nghĩa nền tảng, chứ không phải theo nghĩa quyết định. “Theo nghĩa nền tảng, là con đường đưa đến sự tập trung hay định do dục và ý nguyện nỗ lực có liên quan với tâm thần thông.”

Học viên: Ý chí nỗ lực?

Giảng sư: ‘Ý chí nỗ lực’ có nghĩa là...

Học viên: Tâm (citta)?

Giảng sư: Không phải. Nó là năng lượng hoặc sự nỗ lực. ‘Ý chí để nỗ lực’ thật sự có nghĩa là sự nỗ lực.

Học viên: Tinh tấn hay cần (virīya)?

Giảng sư: Thuật ngữ được dùng ở đây không phải đơn giản chỉ là tinh tấn (virīya). Có hai từ ghép được dùng ở đây – chandasamādhī và padhānasāṅkhāra. ‘Chandasamādhī’ có nghĩa là định (samādhī) tạo ra do ý chí (chanda). ‘Padhānasāṅkhāra’ có nghĩa là sự nỗ lực, sự hình thành nỗ lực. Đó có nghĩa là năng lượng hay sự nỗ lực (virīya). Chúng được giải thích trong đoạn văn 51. “Ý chí như là sự nỗ lực là ý chí nỗ lực.”<sup>1</sup> Nó ở đây không phải là dục (chanda). Nó là sự nỗ lực, tinh cần (virīya). Định và sự nỗ lực được gọi là ‘iddhi’ ở đây, và tâm và những tâm sở

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ý chí (hành) kể như nỗ lực thì được gọi là phát cần giới” trong đoạn văn số 51.

còn lại được gọi là ‘con đường’ (pāda). Cho nên, ‘iddhipāda’ có nghĩa là tâm thần thông và những tâm sở đi cùng, và rồi định và cần (tinh tấn). Đây chỉ là sự giải thích từ ngữ.

“Hoặc theo cách khác: nó được đạt đến bằng phương tiện của cái đó; cho nên, nó là con đường; nó được đạt đến, là ý nghĩa.”<sup>1</sup> Ý nghĩa đó là được đạt đến.

“Iddhipāda = iddhiyā pāda (diễn giải từ ghép): đây là thuật ngữ cho dục, vân vân, theo như được nói.”<sup>2</sup> Iddhipāda được dùng để chỉ cho bốn pháp – dục, cần, tâm và thẩm (paññā).

Học viên: Thuật ngữ Pāli của tâm là gì?

Giảng viên: ‘Citta’. Tiếp theo là đoạn văn 54: “Tám bước nên được hiểu là tám yếu tố bắt đầu với dục.”<sup>3</sup> Thật ra, chỉ có bốn con đường đưa đến thành công, nhưng ở đây, định được kết hợp với mỗi một trong số chúng, cho nên, chúng ta có tám.

“Nếu vị tỳ-khuru chúng đạt định, chúng đạt sự tập trung của tâm trí, được hỗ trợ bởi dục, thì dục không phải là định, định không phải là dục. Dục là một thứ và định là một thứ khác.”<sup>4</sup> Cho nên, chúng ta có hai thứ ở đây, dục và định. Trong câu văn tiếp theo, chúng ta có cần và định.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc có nghĩa: nó được đạt tới nhờ phương tiện ấy, nên gọi là con đường (Pāda - căn bản), nghĩa là nó được với tới” trong đoạn văn số 53.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Iddhipāda’ (thần túc) là một danh từ chỉ cho dục v.v., như kinh nói” trong đoạn văn số 53.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tám bước cần được hiểu là tám khởi đầu từ dục” trong đoạn văn số 54.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu một tỳ kheo có định, có nhất tâm, được hỗ trợ bởi dục, khi ấy dục không là định, định không là dục, dục khác, định khác” trong đoạn văn số 54.

Trong câu tiếp theo, chúng ta có tâm và định. Cuối cùng, chúng ta có tầm và định. Như vậy, chúng ta có tám bước, hay chúng ta có thể gọi chúng là tám nguyên nhân. Hành giả phải thực hiện tám bước này, bằng việc chỉ cố gắng nhập vào thiền (jhāna) và phát triển chúng.

Trong đoạn văn 55, chúng ta có mười sáu căn. “Sự không bị làm xáo động của tâm trí nên được hiểu theo mười sáu chế độ, như điều này được nói.”<sup>1</sup> Ở đây, mười sáu chế độ được trình bày. “Mười sáu căn (gốc) của thành công (năng lực) là gì?”<sup>2</sup> Tâm không bị chán nản, đây là một loại. Tâm không bị phân chấn, đây là một loại khác. Tâm không bị lôi cuốn là một loại khác nữa và vân vân. Có mười sáu loại tất cả.

Khoảng giữa đoạn văn: “Tâm không còn rào cản là không bị khuấy động bởi rào cản của phiền não.”<sup>3</sup> Ở đây, ‘tâm với rào cản’ có nghĩa là những sự xao lãng chen vào giữa những sát-na định (samādhi). Nó không phải là những sát-na định (samādhi) theo liền kề nhau. Giữa những sát-na định (samādhi) có cái gì đó như là những vùng đệm. Khi định (samādhi) của một người chưa mạnh, người đó sẽ có những sự xao lãng này, tức là những suy nghĩ giữa những sát-na định (samādhi). Nếu tình huống này xảy ra, nó được gọi là ‘tâm với rào cản’. Nếu định (samādhi) là một dòng chảy không bị ngắt quãng, nó được gọi là ‘tâm không còn rào cản’. Ở đây, ‘tâm’ có nghĩa là tâm được đi cùng với định, tức là tâm được tập trung.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự bất động của tâm cần được hiểu theo mười sáu kiểu” trong đoạn văn số 55.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Gì là mười sáu căn để của thành công?” trong đoạn văn số 55.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm không còn rào cản thì không lay động bởi cái rào ngăn cầu uế” trong đoạn văn số 55.

Đoạn văn 56: “Dĩ nhiên, ý nghĩa này cũng đã được thiết lập bởi các từ: ‘Khi tâm được tập trung của hành giả’, vân vân, nhưng nó được tuyên bố lại với mục đích chỉ ra rằng sơ thiền, vân vân, là ba tầng mức”<sup>1</sup> – chúng ta phải gạch bỏ từ ‘ba’. Không có từ nào có nghĩa là ‘ba’ trong bản gốc cả và nó không thích hợp ở đây. Có bốn tầng mức, chứ không phải ba. Như vậy, sơ thiền, vân vân là các tầng mức của sự thành công đưa đến năng lực siêu phàm (thần thông), là những nền tảng, là những bước và là những căn gốc của sự thành công đưa đến năng lực siêu phàm (thần thông). Nó được nhắc lại để chỉ ra điều đó.

“Và phương pháp được nhắc đến đầu tiên là phương pháp được trình bày trong các bài kinh (sutta), nhưng đây là cách nó được trình bày trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga).”<sup>2</sup> Có hai loại diễn giải hay hai loại trình bày. Một loại được trình bày trong các bài kinh (sutta) và loại còn lại được trình bày trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) được cho là xuất hiện sau các bài kinh (sutta). Tác giả của nó là ngài Sāriputta. Nếu điều đó là thật, thì nó xuất hiện không sau lắm so với các bài kinh (sutta). Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) thì giống như là một Sớ Giải, nhưng không hẳn là một Sớ Giải. Nó giống như là một Sớ Giải về một vài giáo lý trong các bài kinh (sutta). Ngài Buddhaghosa rất tôn trọng tài liệu này, tức là tài liệu Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Bất kỳ lúc nào ngài viết về thiền, ngài luôn luôn trích dẫn từ Vô Ngại Giải

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Dĩ nhiên ý nghĩa này cũng đã được an lập bởi lời nói: ‘Khi tâm định tĩnh của vị ấy’ v.v... Nhưng nó được nói lại với mục đích nêu rõ rằng sơ thiền, v.v... là ba bình diện” trong đoạn văn số 56.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và phương pháp được nói đầu tiên, là phương pháp trình bày trong các kinh, còn đây là cách nó được trình bày trong Paṭisambhidā” trong đoạn văn số 56.

Đạo (Paṭisambhidāmagga). Cho nên, chúng ta có nhiều câu trích dẫn trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Hôm nay, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều câu trích. “Cho nên, nó được tuyên bố lại với mục đích tránh sự mập mờ hay nhầm lẫn trong mỗi loại của hai trường hợp.”<sup>1</sup>

Đoạn văn 57: “Hành giả quyết định với trí.”<sup>2</sup> Những từ này cũng xuất hiện trong đoạn văn 48. “Khi hành giả hoàn thành những thủ tục này bao gồm những tầng mức, những nền tảng (con đường), những bước, và những căn gốc của sự thành công (đưa đến năng lực siêu phàm), thì hành giả nhập vào thiền (jhāna) làm nền tảng cho thần thông và xuất ra.”<sup>3</sup> Ở đây, tác giả (ND: ngài Buddhaghosa) đang miêu tả cách hành giả tiến hành cho đến khi hành giả đạt đến tâm thần thông. Điều đầu tiên phải làm là gì? Hành giả nhập vào các tầng thiền (jhāna) làm nền tảng cho thần thông và xuất ra khỏi nó. Như vậy, trước hết, hành giả nhập vào sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Rồi hành giả lấy đó làm nền tảng cho thần thông và xuất ra khỏi đó.

“Rồi nếu hành giả muốn biến thành một trăm người, hành giả chú nguyện (làm công việc chuẩn bị sơ bộ) rằng ‘hãy cho tôi biến thành một trăm người, hãy cho tôi biến thành một trăm người’.”<sup>4</sup> Đây là giai đoạn thứ hai. Nó được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy nó đã được nói lại vì muốn tránh lẫn lộn trong mỗi trường hợp của hai trường hợp” trong đoạn văn số 56.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy quyết định với trí” trong đoạn văn số 57.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vị ấy đã hoàn tất những việc gồm những bình diện, căn bản, (con đường) những bước, những gốc rễ của thành công rồi, hành giả nhập thiền kể như căn bản cho thắng trí và xuất thiền” trong đoạn văn số 57.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi nếu vị ấy muốn biến thành một trăm, vị ấy làm công việc tiên quyết như sau: ‘Ta hãy biến ra một trăm, ta hãy biến ra một trăm’” trong đoạn văn số 57.

gọi là ‘công việc chuẩn bị sơ bộ’. Việc này được thực hiện bằng tâm dục giới (kāmāvacara), chứ không phải tâm sắc giới (rūpāvacara). Rồi hành giả nhập vào thiền (jhāna), và trong thiền (jhāna) chỉ có tâm sắc giới (rūpāvacara) sanh lên. Rồi hành giả thoát khỏi thiền (jhāna) và thực việc công việc chuẩn bị sơ bộ “Hãy cho tôi trở thành một trăm người, hãy cho tôi trở thành một trăm người.” Hành giả thực hiện việc này bằng tâm (citta) thuộc cõi dục. “Sau đó, hành giả nhập vào thiền (jhāna) trở lại.”<sup>1</sup> Hành giả nhập vào thiền (jhāna) trở lại, tứ thiền, làm nền cho thần thông. Rồi hành giả xuất khỏi nó và quyết định. Như vậy, rồi hành giả thực hiện quyết định. “Hành giả trở thành một trăm người cùng lúc với tâm quyết định.”<sup>2</sup> ‘Tâm quyết định’ đó thật ra có nghĩa là thần thông. Có bốn giai đoạn. Thứ nhất là thiền (jhāna) nền. Rồi là công việc chuẩn bị sơ bộ. Và rồi thiền (jhāna) nền trở lại. Và cuối cùng là thần thông. Như vậy, có bốn giai đoạn.

“Nếu hành giả không thành công theo cách này, hành giả phải nên thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ trở lại, và nhập, xuất và quyết định lần thứ hai. Vì trong Sớ Giải Tương Ứng Kinh (Saṃyutta) có nói rằng được phép làm một hoặc hai lần.”<sup>3</sup> Hành giả được phép thử một hoặc hai lần.

“Ở đây, tâm thiền (jhāna) nền có tướng là đối tượng của nó.”<sup>4</sup> ‘Tướng’ có nghĩa là quang tướng. Đối tượng của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “sau đó lại nhập thiền” trong đoạn văn số 57.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy biến thành trăm người cùng lúc với tâm quyết định” trong đoạn văn số 57.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu không thành công cách ấy, thì nên làm công việc tiên quyết lần thứ hai, nhập thiền, xuất và quyết định một lần nữa. Vì Luận Tương Ứng nói rằng có thể làm một hay hai lần” trong đoạn văn số 57.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, định ở trong thiền căn bản có sơ tướng làm đối tượng cho nó” trong đoạn văn số 58.

thiền (jhāna) là quang tướng. Đối tượng của thiền (jhāna) nên là quang tướng.

“Nhưng những tâm làm việc chuẩn bị sơ bộ có một trăm (người) là đối tượng hoặc một ngàn (người) là đối tượng của chúng.”<sup>1</sup> Công việc chuẩn bị sơ bộ được thực hiện bởi tâm dục giới (kāma vacara). Như vậy, quang tướng không phải là đối tượng của những tâm (citta) này. Nếu vị đó muốn trở thành một trăm (người), thì một trăm (người) là đối tượng. Nếu vị đó muốn trở thành một ngàn (người), thì một ngàn (người) là đối tượng.

“Và những đối tượng sau này là những hình ảnh, chứ không phải là những khái niệm.”<sup>2</sup> ‘Những hình ảnh’ có nghĩa là những cảnh sắc – chỉ là những cảnh sắc, chứ không phải là những khái niệm.

“Tâm quyết định cũng có một trăm (người) làm đối tượng hay một ngàn (người) làm đối tượng.”<sup>3</sup> ‘Tâm quyết định’ thật ra có nghĩa là tâm thần thông. Như vậy, nó có một trăm (người) hay một ngàn (người) làm đối tượng.

“Tâm đó sanh lên chỉ một lần, ngay sau tâm chuyển tộc, giống như trong trường hợp của tâm đặc định đã được miêu tả.”<sup>4</sup> Điều được ghi nhận là tâm thần thông chỉ sanh lên một lần và rồi biến mất. Tâm thiền (jhāna) tại lúc chứng đắc lần đầu tiên cũng sanh lên chỉ một lần và rồi biến mất.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng các tâm trong công việc tiên quyết thì có một trăm hay một ngàn làm đối tượng cho chúng” trong đoạn văn số 58.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và những đối tượng sau này là những tướng thật, chứ không phải là những khái niệm” trong đoạn văn số 58.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm quyết định cũng thế, có một trăm hay một ngàn làm đối tượng cho nó” trong đoạn văn số 58.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tâm ấy chỉ khởi lên một lần, kế tiếp Tâm chuyển tánh (gotrabhū), như trong trường hợp định an chỉ đã mô tả” trong đoạn văn số 58.

Sau này, khi người đó muốn trải nghiệm với thiền (jhāna) trong một thời gian, thì vị đó nhập vào thiền (jhāna) đó. Vào lúc đó, tâm thiền (jhāna citta) có thể sanh lên liên tục trong vòng một tiếng, hai tiếng đồng hồ hoặc cả một ngày. Tâm thần thông này chỉ sanh lên một lần. Nó thật ra là một dạng của tâm tứ thiền. Nó không phải hoàn toàn giống tâm tứ thiền, nhưng nó được xem là tâm tứ thiền. Sự khác biệt là tâm thần thông không bắt quang tướng làm cảnh. Nó bắt một trăm hình ảnh hoặc một ngàn hình ảnh, hoặc bất cứ cái gì thứ gì đó làm cảnh. Đó là sự khác biệt.

Học viên: Nó bắt cùng đối tượng với tâm dục giới (kāma-vacara) phải không ạ?

Giảng sư: Cùng với tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ, đúng vậy. Ở đây, tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ bắt một trăm (người) hay một ngàn (người) làm đối tượng. Tâm thần thông cũng bắt đối tượng đó.

Thông tin ở trang này quan trọng cho những học viên của Thắng Pháp (Abhidhamma) khi họ đọc chương thứ chín<sup>1</sup>. Trong chương thứ chín, thần thông được phân tích và diễn giải rất ngắn gọn. Các học viên có thể học hỏi và ghi nhận thêm một chút ít kiến thức từ phần này.

Học viên: Tôi không hiểu được sự khác nhau giữa hình ảnh và khái niệm. Hình ảnh dường như là một khái niệm.

Giảng sư: ‘Hình ảnh’ có nghĩa là – sự thật chân đế (paramattha). Đối tượng mà nó bắt là cái gì đó như màu sắc. Khi chúng ta thấy một cái gì đó, chúng ta thật ra là thấy màu sắc. Chúng ta thấy màu sắc với mắt của mình. Rồi chúng ta nghĩ là chúng ta thấy một hình ảnh hay một vật

<sup>1</sup> ND: Chương thứ chín của Abhidhammatthasaṅgaha.



thê. Đó là chúng ta nghĩ rằng chúng ta thấy chúng, tức là chúng ta thấy với tâm hướng ý môn (manodvārāvajjana) hình ảnh hoặc vật thể trong tâm trí. Nhưng cái chúng ta thật sự thấy là cảnh sắc. Giống như vậy, đối tượng tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ bắt là cảnh sắc, chứ không phải khái niệm đàn ông, hay tu sĩ, hay cái gì đó như vậy.

“Thông thường là một (người), hành giả hướng tâm đến [biến mình thành] nhiều người hoặc là một trăm (người) hoặc là một ngàn (người); sau khi hướng tâm, hành giả quyết định với trí rằng ‘Hãy để tôi thành nhiều người’. Vị đó trở thành nhiều (người) như trường lão Cūla Panthaka. Ở đây, ‘hành giả hướng tâm’ được nói đến là chỉ có liên quan đến công việc chuẩn bị sơ bộ. ‘Sau khi hướng tâm, hành giả quyết định với trí’ được nói đến là có liên quan đến trí của thần thông (abhiññā). Kết quả là vị đó hướng tâm đến nhiều (người). Sau đó, vị đó chúng đặc với tâm cuối cùng của những tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ.”<sup>1</sup> Thay vì ‘với’, nó phải là ‘sau’ tâm cuối cùng của những tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ. Có bốn hoặc ba sát-na tâm làm công việc chuẩn bị. Rồi đến tâm thần thông. Cho nên, không phải là ‘với tâm cuối cùng’, mà phải là ‘sau tâm cuối cùng’, hành giả chúng đặc tâm thần thông.

“Sau khi xuất ra khỏi sự nhập thiền, hành giả lại hướng tâm rằng ‘Hãy để tôi thành nhiều (người)’, sau đó vị đó quyết định chỉ bằng một tâm thuộc vào trí của thần

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bình thường một, vị ấy tác ý biến mình thành nhiều, hay một trăm, một ngàn, một trăm ngàn; sau khi tác ý vị ấy quyết định với trí: -Ta hãy biến thành nhiều- và vị ấy biến ra nhiều, như trường hợp đại đức Cūla-Panthaka " (Ps. ii, 207). Ở đây vị ấy tác ý, chỉ cho công việc tiên quyết mà thôi. Sau khi tác ý, vị ấy quyết định với trí là nói đến trí của thắng trí. Do đó, vị ấy tác ý đến nhiều. Sau đó vị ấy đặc định với tâm cuối cùng của công việc tiên quyết” trong đoạn văn số 59.

thông” – như vậy, tâm thần thông chỉ sanh lên một lần – “vốn sanh lên theo sau ba hoặc bốn tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ, và có tên gọi là quyết định ‘vì nó thực hiện quyết định’.” Tâm cuối cùng được gọi là ‘quyết định’. “Đây là cách ý nghĩa nên được hiểu ở đây.”<sup>1</sup> Trong lộ tâm thần thông (abhiññā), sẽ có bốn hoặc ba sát-na tâm dục giới (kāmāvacara) và rồi là tâm tứ thiền. Tâm tứ thiền này được gọi là thần thông (abhiññā). Rồi tâm hữu phần theo sau. Tâm thần thông này rất có năng lực, chỉ sanh lên một lần nhưng nó có thể tạo ra những điều kỳ diệu.

“Giống như trưởng lão Cūḷa Panthaka’ được nói đến với mục đích chỉ ra một chứng nhân của trạng thái nhiều này.”<sup>2</sup> ‘Chứng nhân’ thật ra có nghĩa là nhân chứng trực tiếp. Điều này không phải là tin đồn. “Điều đó phải được miêu tả bằng câu chuyện này.”<sup>3</sup> Tôi nghĩ tôi đã kể câu chuyện này nhiều lần. Cūḷa Panthaka sinh ra rất tối dạ. Ngài đã thậm chí không thể học thuộc được một đoạn kệ bốn câu sau bốn tháng. Điều được ghi nhận là ngài đã [có] học một câu trong một tháng. Rồi khi ngài chuyển qua [học] câu tiếp theo, ngài quên mất câu trước. Sau tháng thứ tư, ngài chẳng nhớ gì cả. Cho nên, anh của ngài đã nói: “Ông là vô dụng trong giáo pháp này” và tẩn xuất ngài ra khỏi tự viện. Nên nhớ rằng, lúc bấy giờ, anh của ngài là một bậc A-la-hán (Arahant), nhưng ở đây dường như là không hài lòng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi xuất khỏi thiền, vị ấy lại tác ý: ‘Ta hãy biến thành nhiều’, sau đó vị ấy quyết định bằng cái tâm duy nhất thuộc về trí của thần thông, tâm này đã khởi lên kế tiếp ba hay bốn tâm chuẩn bị đã khởi, và nó có tên ‘quyết định’ do vì nó làm quyết định. Đây là ý nghĩa cần được hiểu ở đây” trong đoạn văn số 59.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Giống như đại đức Cūḷa-Panthaka được nói để nêu lên một trường hợp thân chứng của trạng thái nhiều này” trong đoạn văn 60.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Câu chuyện như sau” trong đoạn văn số 60.

với ngài. Thật ra, ngài không phải là vô dụng. Ngài sẽ thành một bậc A-la-hán (Arahant) chỉ sau một thời gian ngắn ngủi nữa thôi. Người anh thì không uyên bác như Đức Phật. Suy tư của ngài rằng người em là vô dụng vì người em đã thậm chí không thể học thuộc được bài kệ bốn câu. Nếu không thể học được thì không thể thực hành được. Để thực hành thì ai đó cũng phải biết một chút gì đó. Các bạn phải học cái gì đó từ người thầy. Đó là lý do tại sao người anh đã nói: “Ông là vô dụng trong giáo pháp này.” Nhưng Đức Phật đã biến người em thành một vị đệ tử hữu ích.

Ngài đã trở thành một bậc A-la-hán (Arahant). Ngày hôm sau, khi những tu sĩ khác đến thọ trai tại nhà của trưởng giả Anāthapiṇḍika<sup>1</sup>, ngài đã bị bỏ lại. Lúc đó, ngài đã là A-la-hán (Arahant). Đức Phật muốn cho mọi người khác biết rằng ngài đã trở thành A-la-hán (Arahant). Vào cuối buổi lễ dâng nước, Đức Phật đã che bát của Ngài lại. Điều đó có nghĩa là rưới nước lên tay của Đức Phật hoặc lên tay của người thọ nhận. Đó chỉ là biểu tượng, tập tục mà thôi. Giống như ngày nay chúng ta làm tại buổi lễ rưới nước. Buổi lễ này được thực hiện trước buổi thọ thực tại đây trong câu chuyện này. Tại Sri Lanka, người ta vẫn còn thực hiện tập tục này. Các cư sĩ mang vật thực đến chùa hoặc thỉnh mời các tu sĩ đến nhà của họ. Họ dâng cúng vật thực và một vị tu sĩ thực hiện nghi thức này. Rồi các tu sĩ sẽ thọ thực. Nhưng tại nước Miến Điện, buổi lễ này được thực hiện sau khi thọ thực. Có sự khác biệt về tập tục văn hóa.

Ở đây, Đức Phật đã làm việc này trước khi thọ thực. Khi cháo được dâng lên sau buổi lễ, Ngài đã che bát của Ngài lại. Ngài đã không thọ nhận cháo. “Jīvaka đã hỏi:

---

<sup>1</sup> ND: Ngài Sīlānanda có lẽ nhầm khi nhắc đến tên trưởng giả Anāthapiṇḍika, vì thật ra vị thí chủ trong câu chuyện này là lương y Jīvika.

‘Điều gì vậy, bạch Ngài?’ – ‘Còn một vị tỳ-kheo nữa tại tu viện.’<sup>1</sup> Như vậy, vẫn còn một vị tỳ-kheo ở đó. Thí chủ đã cho người đi mời ngài đến. Nhưng tại lúc đó,

“Bây giờ, sau khi đã biến chính mình

Thành một ngàn [người], Panthaka

Ngồi trong khu vườn xoài mát mẻ

Cho đến khi thời gian được thông báo.”<sup>2</sup>

Ngài đang ngồi đợi. Ngài đã biến mình thành một ngàn tu sĩ. Khi người đến mời ngài, họ thấy rất nhiều tu sĩ. Cho nên, họ đã quay trở lại và trình bạch với Đức Phật: “Ngôi tự viện rất đông tỳ-kheo ạ. Con không biết ngài đó là vị nào (tức là vị nào là Cūḷa Panthaka).”<sup>3</sup>

“Rồi Đức Phật đã nói: ‘Hãy đến đó và nắm vạt y của vị đầu tiên mà người thấy; hãy nói với vị đó rằng: ‘Bổn sư của ngài cho gọi ngài’ và hãy đưa vị đó đến đây.’ Người đó đã đến và nắm lấy vạt y của chính vị trưởng lão.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là ông ta đã may mắn nắm bắt được vị trưởng lão, chứ không phải một trong những hình tượng được tạo ra. Thậm chí nếu ông ta nắm bắt lấy y của một trong những hình tượng, thì tất cả những hình tượng cũng sẽ biến mất và

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Jīvaka hỏi: ‘Bạch Ngài, có chuyện gì thế?’ – ‘Còn một tỳ kheo trong tu viện’” trong đoạn văn số 64.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ, sau khi biến mình; Thành một ngàn người, Panthaka; Ngồi trong rừng xoài mát mẻ; Cho đến khi thời tiết được thông báo” trong đoạn văn số 65.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tu viện đầy cả tỳ kheo, con không biết thỉnh ông nào” trong đoạn văn số 66.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ấy đức Thế Tôn bảo: ‘Hãy đi đến nắm lấy chéo y của người đầu tiên người trông thấy, bảo ông ta: ‘Bậc Đạo sư cho gọi Ngài - và đưa ông ấy đến đây.’ Anh ta liền đi và nắm lấy chéo y đại đức” trong đoạn văn số 66.

chỉ có ngài Cūḷa Panthaka là còn nguyên lại. Người đó đã may mắn nắm được y của chính trưởng lão. “Ngay lập tức, những hình tượng được tạo ra đã biến mất.”<sup>1</sup>

Như vậy, trưởng lão Cūḷa Panthaka đã đến đó và thọ thực. Rồi Đức Phật đã để cho ngài thuyết Pháp. Khi ngài trở thành vị A-la-hán (Arahant), ngài đã chứng đạt được thần thông và tất cả các tầng thiên (jhāna). Bây giờ, ngài đã có thể lập lại tất cả những gì Đức Phật đã giảng dạy. Điều này không được nhắc đến trong tài liệu này, nhưng trong Sớ Giải của Pháp Cú Kinh (Dhammapada) có nói rằng Đức Phật đã để cho ngài thuyết Pháp. Ngài đã thuyết một bài pháp rất hay, bài pháp dựa trên toàn bộ Tam Tạng (Tipitaka).

Học viên: Mà bây giờ ngài đã có thể nhớ phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Đây là câu chuyện về trưởng lão Cūḷa Panthaka. Chúng ta sẽ có nhiều câu chuyện hôm nay.

“Những hình người được tạo ra ở đây thì giống như là người sở hữu thần thông vì chúng được tạo ra mà không có sự chỉ định cụ thể.”<sup>2</sup> Nếu có sự chỉ định, thì chúng sẽ hiện ra theo chỉ định. Nếu không có sự chỉ định, tất cả những người được tạo ra sẽ có hoạt động giống như vị tu sĩ đang làm. Nếu vị đó đang ngồi, tất cả chúng cũng sẽ ngồi. Nếu vị đó đang đi tới đi lui, tất cả chúng cũng sẽ đi tới đi lui. Tuy nhiên, ở đây, trưởng lão Cūḷa Panthaka đã không làm theo cách đó. Ở đây, ngài nhập vào thiên (jhāna). Rồi có sự xuất khỏi thiên (jhāna) và quyết định. Tiếp theo, ngài lại nhập

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bỗng chốc những người hoá hiện đều tan biến” trong đoạn văn số 66.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Số nhiều người được tạo ra ở đây giống hệt như người có thần thông, bởi vì chúng được tạo ra không có sự khác biệt nào” trong đoạn văn số 67.

vào thiền (jhāna). Rồi ngài lại xuất ra (khỏi thiền) và quyết định nhiều lần. “Hãy làm cho một vài người đi tới đi lui, một vài người ngồi, một vài người đang tụng đọc kinh kệ.” Nó là cái gì đó như vậy. Hành giả phải rất tinh thông và thuần thục với việc nhập và xuất thiền.

Đoạn văn 68: “Cùng cách giải thích cũng được dùng cho phần ‘Đã là nhiều (người), vị đó trở thành một (người)’, nhưng có sự khác biệt này. Sau khi vị tỳ-khưu đã tạo ra trạng thái nhiều như vậy, rồi vị đó lại nghĩ rằng: ‘Chỉ là một, ta sẽ đi kinh hành, tụng đọc kinh, đặt câu hỏi’ hoặc do thiếu dục, vị đó nghĩ: ‘Đây là tự viện với ít tỳ-kheo. Nếu ai đó đến sẽ tự hỏi: “Tất cả những tỳ-kheo giống hệt nhau này từ đâu đến? Chắc chắn đây là một trong những phép lạ của trưởng lão,” và như vậy người đó sẽ biết về ta.’ Trong khi đó, ước muốn: ‘Hãy để tôi thành một (người) mà thôi,’ vị đó nên nhập vào thiền nền và xuất ra. Rồi sau khi thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ rằng: ‘Hãy để tôi thành một (người),’ vị đó lại nên nhập vào thiền và xuất ra, và rồi quyết định rằng: ‘Hãy để tôi thành một (người).’ Vị đó trở thành một (người) ngay cùng với tâm quyết định.”<sup>1</sup> Nếu vị đó muốn trở thành một (người) trở lại, vị đó phải nhập vào thiền (jhāna) và xuất và ước nguyện. Cùng lúc với tâm thần thông, vị đó trở thành một (người) trở lại.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cùng một cách giải thích ấy cũng áp dụng cho câu: ‘Nhiều, vị ấy làm thành một’; nhưng có sự khác biệt này. Sau khi vị tỳ-kheo ấy đã tạo ra tình trạng nhiều như vậy, rồi vị ấy nghĩ: ‘Ta chỉ kinh hành như là một người mà thôi, như là một, ta sẽ đọc kinh, đặt câu hỏi’ hoặc do thiếu dục, vị ấy nghĩ: ‘Tu viện này ít tỳ-kheo. Nếu có người nào đến, họ sẽ ngạc nhiên: “Tất cả những vị tỳ-kheo giống nhau như khuôn đúc này từ đâu đến vậy? chắc hẳn đây là phép lạ của một đại đức nào đây.” Và do đó người ấy sẽ muốn biết về ta.’ Trong khi đó, với mong ước: ‘Ta hãy trở lại một mà thôi’. Vị ấy phải nhập thiền căn bản và xuất. Rồi sau khi làm công việc tiên quyết như sau: ‘Ta hãy là một’, vị ấy trở lại một đồng thời với tâm quyết định” trong đoạn văn số 68.

“Nhưng thay vì làm điều này, vị đó có thể tự động trở thành một (người) trở lại khi thời gian ước nguyện đã hết.”<sup>1</sup> Đó là vị đó ước nguyện rằng: “Nguyện cho có một ngàn vị tu sĩ trong thời gian một tiếng hoặc hai tiếng.” Rồi đến khi một tiếng hoặc hai tiếng đồng hồ kết thúc, tất cả những người đó sẽ biến mất. Nếu vị đó muốn những người được tạo ra biến mất trước thời gian ước nguyện, thì vị đó phải nhập vào thiền (jhāna) và làm cho tâm thần thông sanh lên.

“Vị đó xuất hiện và biến mất.”<sup>2</sup> Như vậy, vị đó có thể xuất hiện trước mọi người hoặc vị đó có thể biến mất khỏi tầm nhìn của mọi người.

“Bây giờ, vị sở hữu năng lực siêu phàm này muốn hiện ra thì làm cho bóng tối trở nên sáng, hoặc vị đó làm hiện lộ những gì bị che giấu, hoặc vị đó làm cho cái gì chưa ở trong tầm mắt đến trong tầm mắt. Bằng cách nào? Nếu vị đó muốn làm hiện rõ chính mình hoặc một vật nào đó vốn bị ẩn dấu hoặc ở nơi nào xa cách, thì vị đó nhập vào thiền nèn và hướng tâm rằng: ‘Hãy để cho vật này vốn là tối thành sáng’ hoặc ‘Hãy để cho vật này vốn bị che dấu được hiện lộ’ và vân vân.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu không làm như vậy, thì vị ấy vẫn đương nhiên trở lại một, khi thời gian ấn định đã trôi qua” trong đoạn văn số 68.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy xuất hiện và biến mất” trong đoạn văn số 69.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi người có thần thông muốn biến hiện, vị ấy chuyển bóng tối thành ánh sáng, hoặc làm hiện rõ cái bị khuất, hoặc làm cho cái không hiện ra trong tầm mắt có thể hiện ra trong tầm mắt. Bằng cách nào? Nếu vị ấy muốn làm cho tự mình hay một người khác, dù đang ở chỗ che khuất hoặc ở cách xa, có thể được người ta trông thấy, thì vị ấy xuất khỏi thiền căn bản và tác ý như sau: ‘Cái này đang là bóng tối, hãy chuyển thành ánh sáng’ hoặc ‘Cái này đang bị che khuất hãy hiện ra’” trong đoạn văn số 69 và 70.

“Nhưng loại thần thông này vốn được thực hiện bởi ai? Bởi Đức Phật. Vì khi Đức Phật được Cūla Subhaddā thỉnh mời và rồi đang du hành trên hành trình dài bảy lý giữa Sāvathī và Sāketa và với 500 cái kiệu được tạo ra bởi Vissakamma (đây là một thiên nhân), Ngài đã quyết định như vậy rằng cư dân của Sāketa thấy được cư dân của Sāvathī và cư dân của Sāvathī thấy được cư dân của Sāketa. Và khi Ngài dừng chân tại trung tâm đô thành, Ngài đã tách quả đất ra làm hai và hiển bày địa ngục (Acīvi), và Ngài đã chia bầu trời ra làm hai và hiển bày thế giới Phạm thiên (Brahmā).”<sup>1</sup> Đó là phép màu của Đức Phật cho mọi người ở thành phố này thấy mọi người ở thành phố khác, giống như làm cho mọi người ở San Francisco thấy mọi người ở Los Angeles<sup>2</sup> mà không cần phải đi đến đó.

“Ý nghĩa này cũng nên được giải thích bằng hiện tượng hạ trần của các vị thánh (devorohaṇa). Dường như sau khi Đức Phật thực hiện xong Song Thông Lực và giúp cho 84 ngàn chúng sanh giải thoát khỏi những lậu hoặc, Ngài đã suy ngẫm: ‘Chư Phật quá khứ đã đi đâu sau khi các Ngài thị hiện xong Song Thông Lực?’”<sup>3</sup> Đây là câu chuyện

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng do ai, thần thông này được thực hiện ngày xưa? Chính do Đức Thế tôn. Vì khi đức Thế Tôn được Cūla-Subhaddā thỉnh và đang du hành một cuộc hành trình dài bảy dặm giữa Savatthi và Sāketa với năm trăm cái cang. Đế Thích sai Vissa-Kamma kiến trúc sư của ông ta làm ra. Ngài quyết định làm cho dân chúng Sāketa thấy được dân ở thành Xá-Vệ, và dân thành Xá-Vệ thấy được dân ở Sāketa. Khi Ngài đã đậu xuống trung tâm đô thị, Ngài làm đất nứt ra làm hai và hiển bày địa ngục A tỳ, rồi làm cho trời rẽ đôi để bày cõi Phạm thiên” trong đoạn văn số 71.

<sup>2</sup> ND: Đây là hai thành phố của tiểu bang California, Hoa Kỳ

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ý nghĩa này cũng cần được giải thích bằng cuộc Giáng hạ của chư thiên. Khi Đức Thế Tôn đã làm hai thần biến và đã giải thoát tám vạn bốn ngàn chúng sinh ra khỏi trôi buộc. Ngài tự hỏi: ‘Ồ



có liên quan đến việc Đức Phật đã dạy Thắng Pháp (Abhidhamma) đến Thiên chúng như thế nào. Vào hạ thứ bảy của mình, Đức Phật đã đi lên cõi Đạo Lợi (Tāvātimsa) sau khi thực hiện Song Thông Lục. Tôi nghĩ sau này chúng ta sẽ biết Song Thông Lục là gì. Điều này có nghĩa là Ngài đã an trú mùa mưa (vassa) tại đó trong vòng ba tháng tính theo thời gian của cõi người. Ngài đã dạy Thắng Pháp (Abhidhamma) tại đó cho Thiên chúng của 10 ngàn thế giới. “Vào lúc đi bát thọ thực, Ngài tạo ra một vị Hóa Phật để thuyết Pháp.”<sup>1</sup> Tôi nghĩ là tôi đã kể cho các bạn về câu chuyện này. Đây là những gì Phật tử theo truyền thống Thượng Tọa Bộ (Theravāda) tin vào. Chúng tôi tin rằng Đức Phật đã đi đến cõi trời Đạo Lợi (Tāvātimsa) và thuyết giảng Thắng Pháp (Abhidhamma) không ngừng nghỉ cho Thiên chúng tại đó. Điều được ghi nhận lại là đến mỗi lúc đi khát thực, Ngài đã tạo ra vị Hóa Phật (để thuyết pháp) và còn chính mình thì đi đến xứ Uttarakuru, tức là phía bắc của Kuru. Ngài thọ thực tại hồ Anotatta. Ngài Sāriputta gặp Ngài tại đó. Rồi Đức Phật đã thuyết vắn tắt lại cho ngài Sāriputta những phần Thắng Pháp (Abhidhamma) Ngài đã dạy. Đức Phật đã dạy cho Thiên chúng trong ba tháng.

Nhiều người chứng kiến Song Thông Lục đã không rời nơi đó khi Đức Phật biến mất. Họ khao khát, ước muốn được nhìn thấy lại Đức Phật. Đức Phật đơn giản chỉ biến mất khỏi tầm nhìn của họ. Họ đợi chờ tại đó cho đến khi Đức Phật trở lại. Vào cuối mùa an cư (vassa) đó, ngài Mahā Moggallāna đã đến gặp Đức Phật và bạch hỏi Ngài sẽ trở về cõi nhân loại tại đâu. Đức Phật cho ngài Moggallāna biết

---

đâu những vị chánh đẳng giác trong quá khứ đã đi đến, sau khi làm hai phép thần biến?” trong đoạn văn số 72.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vào lúc cần đi khát thực, Ngài tạo ra một đức Hóa Phật để giảng pháp” trong đoạn văn số 72.

rằng Ngài sẽ xuất hiện tại Sankassa. Vào ngày ấn định, Đức Phật đã trở lại cõi nhân loại. Đó là ngày cuối cùng sau ba tháng an cư mùa mưa dành cho các tu sĩ. Như vậy, vào ngày trăng tròn của tháng Mười, Ngài đã trở lại cõi nhân loại. Đó là một cuộc hạ trần vĩ đại. Ngài đã đi xuống cõi nhân loại trên ba cầu thang cấp bằng vàng, bằng bạc và bằng pha-lê. Tại Miến Điện, chúng tôi có buổi lễ ánh sáng để tưởng niệm sự kiện này. Chúng tôi tin rằng Đức Phật đã trở lại cõi nhân loại vào ban đêm. Cho nên, thay vì dâng cúng vật thực đến Ngài, mọi người dâng cúng ánh sáng đến Ngài. Để tưởng niệm sự kiện này, chúng tôi có những buổi cúng dường ánh sáng vào đêm trăng tròn của tháng Mười. Tại Tích Lan, mọi người cúng dường ánh sáng vào dịp Vesak, tức là ngày trăng tròn của tháng Năm.

Có những câu chuyện khác nữa. Một câu chuyện là về việc dùng thần thông ẩn giấu chính mình hoặc ẩn dấu người khác. Đoạn văn 82: “Nhưng điều kỳ diệu này ban đầu được thực hiện bởi ai? Do bởi Đức Phật. Vì Đức Phật đã thực hiện như vậy khi thiện gia nam tử Yasa đang ngồi bên cạnh Ngài, cha của ông đã không thấy ông.”<sup>1</sup> Yasa là một thiện gia nam tử, đã từ bỏ gia đình trong đêm. Ông ta đi đến nơi Đức Phật đang ở. Đó là vào lúc chỉ sau khi Đức Phật thuyết giảng bài kinh đầu tiên. Ông đã gặp Đức Phật tại đó và Đức Phật đã chỉ giáo ông. Ông đã trở thành bậc Nhập Lưu (Sotāpanna) và cũng trở thành tu sĩ. Vào buổi sáng, cha của Yasa đã đến nơi đó. Ông đã hỏi Đức Phật: “Ngài có thấy con của tôi không?” Đức Phật đã trả lời: “Ông sẽ thấy con của ông. Hãy ngồi xuống đây.” Rồi Đức Phật đã thuyết Pháp cho ông và ông đã trở thành bậc Nhập Lưu

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng do ai mà thần thông này được thực hiện ngày xưa? Do Đức Thế Tôn đã làm cho thiện nam tử Yasa đang ngồi bên cạnh Ngài mà thân phụ của Yasa không thấy” trong đoạn văn số 82.

(Sotāpanna). Chỉ khi đó, Ngài mới cho ông thấy Yasa. Như vậy, Ngài đã ẩn giấu Yasa bằng thần thông, không cho người cha thấy. Đó là vì nếu người cha thấy con, ông sẽ không thể nào lắng nghe Pháp được. Ông sẽ không thể trở thành bậc Nhập Lưu (Sotāpanna).

“Cũng vậy, sau khi du hành 2.000 lý để gặp [vua] Mahā Kappina và an trú ông vào quả vị Bất Lai cùng với 1.000 viên tướng vào quả vị Nhập Lưu, Ngài cũng thực hiện việc như vậy để hoàng hậu Anojā cùng với 1.000 cung tần đi theo tìm nhà vua và đang ngồi kê không thấy nhà vua và đoàn tùy tùng.”<sup>1</sup> Đây cũng là cùng loại phép kỳ diệu. Câu chuyện này các bạn có thể đọc trong Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 2, Tích Đại Đức Ma Ha Kiếp Tân. Câu chuyện này được trình bày chi tiết trong tài liệu đó.

“Hơn nữa, việc này cũng được thực hiện bởi trưởng lão Mahinda.” Trưởng lão Mahinda là con trai của vua Asoka, người đã mang Phật giáo đến Sri Lanka. “Ngài đã thực hiện việc như vậy vào ngày đến đảo Tambapanni (Sri Lanka) để nhà vua không thấy những người khác đi cùng với ngài.”<sup>2</sup> Ngài đã đi cùng với năm người, nhưng khi ngài gặp vị vua lần đầu tiên, ngài đã không để cho vị vua thấy những người còn lại.

“Hơn nữa, tất cả những phép lạ làm hiển lộ được gọi là xuất hiện, và tất cả những phép lạ làm không hiển lộ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cũng vậy sau khi du hành hai ngàn lý để gặp vua Māha-Kappina và an lập ông vào quả Bất hoàn, một ngàn đình thần chứng quả Dự lưu. Ngài làm cho hoàng hậu Anojā, người đi theo vua cùng một ngàn tùy tùng thể nữ mặc dầu ngồi gần, cũng không thấy được vua và đình thần” trong đoạn văn số 82.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa thần thông này được thực hiện bởi đại đức Mahinda lúc Ngài mới đến đảo Tích lan, làm cho vua không trông thấy những người đi theo Ngài” trong đoạn văn số 83.

được gọi là biến mất. Ở đây, trong phép lạ làm hiển lộ, cả năng lực siêu phàm và người sở hữu năng lực siêu phàm được làm hiện rõ.”<sup>1</sup> Như vậy, năng lực và người là hiển lộ, và năng lực và người là không hiển lộ. “Điều này có thể được minh chứng với Song Thông Lục; vì trong phép lạ này, cả hai được làm hiện rõ như sau: ‘Ở đây, Đức Phật thể hiện Song Thông Lục, vốn không được chia sẻ với các đệ tử’.”<sup>2</sup> Chỉ có Chư Phật mới thể hiện được Song Thông Lục. “Ngài tạo ra một khối lửa từ phần trên của cơ thể mình và một cơn mưa nước từ phần dưới của cơ thể mình”<sup>3</sup> và vân vân. Phép lạ này được gọi là Song Thông Lục vì cả lửa và nước được tạo ra từ cơ thể của Ngài. Lửa phóng ra từ phần trên của cơ thể và nước phóng ra từ phần dưới của cơ thể, hoặc lửa phóng ra từ một cơn mưa và nước phóng ra từ cơn mưa còn lại. Nó được gọi là Song Thông Lục. Trong chú thích số 15 có nói: “Trong Tam Tạng (Tipitaka), chỉ có bộ sách Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga) là có nhắc đến Song Thông Lục.” Trong những bộ sách khác, Song Thông Lục không có thấy nhắc đến, nhưng nó được nhắc đến rất nhiều lần trong các Sớ Giải.

“Trong trường hợp của phép lạ làm biến mất, thì chỉ có năng lực siêu phàm là được hiển thị, chứ không phải người sở hữu năng lực siêu phàm. Điều này có thể được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, tất cả thần thông làm cho hiện rõ thì gọi là hiện, làm cho không rõ thì gọi là biến. Ở đây trong ‘thần thông hiện’, thì người có thần thông và thần thông đều được bày rõ” trong đoạn văn số 84.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều này có thể được chứng minh bằng hai phép lạ; vì trong đó cả hai (người và phép lạ của người) đều được trình bày, như sau: ‘Ở đây, Đức Thế Tôn làm hai phép lạ, mà chư thánh đệ tử không làm được’” trong đoạn văn số 84.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài phát sinh một đồng lửa trên phần trên thân và phun nước ở phần dưới thân” trong đoạn văn số 84.

minh họa bằng bài kinh Mahaka Sutta<sup>1</sup> (trong Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya)) và bài kinh Brahmanimantanika<sup>2</sup> (trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya)).”<sup>3</sup> Đoạn trích từ Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya) được trình bày ở dưới, nên chúng ta không cần phải nêu ra phần trích dẫn ở đây. Bài kinh Brahmanimantanika là bài kinh số 49 trong Trung Bộ Kinh.

Ở đây, ngài Mahaka đã thực hiện một phép lạ. Lửa đã đi ra từ các khe hở của then cửa và từ lỗ khóa, và đốt cháy rom mà không làm cháy tấm y vai trái. Ngài đã đặt tấm y vai trái trên rom. Rồi ngài quyết định/nguyện rằng chỉ có rom là cháy, chứ không phải tấm y vai trái.

Một dẫn chứng khác là khi Đức Phật gặp vị Phạm thiên (Brahmā). Vị Phạm thiên (Brahmā) có tên là Baka. Vị đó nghĩ rằng mình có thể biến mất trước mặt của những người khác. Trong bài kinh (sutta) đó nói rằng, vị đó không thể thực hiện điều đó. Cho nên, Đức Phật đã nói: “Ta sẽ thực hiện điều đó.” Cho nên, Đức Phật đã biến mất trước mặt của các Phạm thiên (Brahmā). Để chứng minh rằng Ngài vẫn còn ở đó, Ngài đã ngâm lên câu kệ:

“Ta thấy sự nguy hại trong [tất cả các loại] hiện hữu.

Bao gồm cả sự hiện hữu đi tìm kiếm sự không hiện hữu;

Và ta không khuyến khích một loại hiện hữu nào;

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể đọc tại Tương Ưng Bộ, Tập IV – Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Tâm, Mahaka.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể đọc tại Trung Bộ Kinh, Tập I, Kinh Phạm Thiên Cầu Thỉnh.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong thần thông làm cho biến mất, thì chỉ có thần thông được bày ra, không thấy người làm phép thần thông. Điều này có thể được dẫn chứng bằng Kinh Mahaka (S. iv, 200) và kinh Brahmanimantanika (M. i, 330)” trong đoạn văn số 84.

Ta không bám víu vào bất kỳ lạc thú nào trong đó.”<sup>1</sup>

Khi Ngài ngâm câu kệ này, mọi người biết rằng Ngài đang ở đó, nhưng không ai có thể thấy Ngài cả.

“Vị đó đi không bị trở ngại xuyên tường, xuyên vách, xuyên núi giống như đi trong khoảng trống: ở đây xuyên tường có nghĩa là vượt qua tường”<sup>2</sup> và vân vân.

Ở đây, trong đoạn văn 89, có một chi tiết thú vị liên quan đến trưởng lão Tipitaka Cūḷa Abhaya. Ngài có một vài ý kiến khác biệt về cách thể hiện thần thông. Ngài đã nói: “Này các hiền hữu, lợi ích của việc chứng đạt [thiền (jhāna)] kasina không gian là gì? Hành giả muốn tạo ra voi, ngựa, vân vân, có chứng đắc thiền kasina con voi hoặc thiền kasina con ngựa không, và vân vân? Đương nhiên rằng tiêu chuẩn duy nhất là sự tinh thông và thuần thực trong tám sự chứng đắc, và sau khi công việc chuẩn bị sơ bộ được thực hiện cho bất kỳ kasina nào, thì nó sẽ trở thành bất kỳ cái gì vị đó ước muốn.” Nhưng những vị tỳ-kheo khác đã nói rằng: “Bạch ngài, chỉ có kasina không gian được trình bày trong Kinh Điển, cho nên, nó dĩ nhiên nên được nhắc đến.”<sup>3</sup> Có một chút khác biệt về quan điểm giữa trưởng lão đó và những tu sĩ khác. Đường như trưởng lão

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ta thấy sự khủng khiếp trong tất cả loại hữu; Kể cả loại hữu đang tìm đến phi hữu; Ta không tán thán một loại hữu nào; Ta không chấp thủ một lạc thú nào trong đó” trong đoạn văn số 86.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy đi ngang qua vách, qua tường, qua núi, không bị trở ngại như đi qua hư không: còn có nghĩa là vượt qua khỏi bên kia bức tường, vách” trong đoạn văn số 87.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chư hiền, cần gì phải đắc kasina hư không? Một người muốn tạo ra voi, ngựa v.v... có đắc thiền về voi hay ngựa không? Đương nhiên tiêu chuẩn duy nhất là nắm vững tám thiền chứng, và sau khi làm công việc chuẩn bị với bất kỳ kasina nào, vị ấy có thể biến ra bất cứ gì vị ấy muốn’. Các tỳ-kheo bạch: ‘Bạch đại đức trong kinh chỉ nói đến biến xứ hư không, bởi vậy cần phải nói biến xứ hư không’” trong đoạn văn số 89.

Tipitaka đưa ra ý kiến dựa trên kinh nghiệm bản thân. Những vị khác tôn trọng Kinh Điển rất nhiều, nên các vị đã nói rằng kasina không gian có trong Kinh Điển, do đó, nó nên được nhắc đến. Rồi phần trích dẫn từ Kinh Điển được trình bày.

Đoạn văn 91: “Nếu một ngọn núi hoặc một cái cây hiện ra/mọc lên trên đường đi của vị đó trong khi vị đó đang du hành sau khi quyết định thì chuyện gì phải xảy ra; vị đó có nên nhập thiền và quyết định lại không? – Không có nguy hại/trở ngại gì trong việc đó cả. Vì nhập thiền và quyết định lại thì giống như ghi nhận sự nương nhờ trong sự có mặt của thầy tế độ.”<sup>1</sup> Khi các bạn trở thành tu sĩ, các bạn phải phụ thuộc vào thầy tế độ. Vị đó sẽ chỉ dạy cho các bạn mọi thứ. Vị đó như là một người cha đối với các bạn. Khi chúng tôi sống với thầy tế độ của chúng tôi, chúng tôi nói rằng: “Con xem ngài là thầy tế độ của con.” Nhưng đôi lúc, chúng tôi không thể sống cùng với thầy tế độ của mình trong suốt năm năm. Chúng tôi phải di chuyển đến một trú xứ khác. Giả sử, tôi sống với thầy tế độ của tôi được một năm, và rồi tôi muốn đi đến một nơi khác để học hoặc hành. Khi tôi đi đến một nơi khác, tôi phải tiếp cận một vị thầy ở đó, vị Pháp sư hoặc Thiên sư. Rồi tôi phải xem vị đó là thầy của tôi. Đó được gọi là ‘sự nương nhờ’. Vị tu sĩ nương nhờ phải nói: “Bạch ngài, xin ngài hãy làm thầy của con. Xin ngài hãy là người cho con nương nhờ.” Đó được gọi là ‘ghi nhận sự nương nhờ’. Khi các bạn sống với thầy tế độ của mình, các bạn không phải ghi nhận sự nương nhờ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu sau khi quyết định, vị ấy đang đi giữa khoảng trống như vậy mà gặp phải một ngọn núi hay cây dựng lên chắn đường thì làm sao? Vị ấy có cần phải nhập thiền và làm quyết định trở lại chăng? - Không có hại gì trong việc ấy. Vì nhập thiền và quyết định trở lại thì cũng giống như nhận sự hầu hạ trước mặt y chỉ sư” trong đoạn văn số 91.

vì [đã] có thầy tế độ. Cũng theo cách này ở đây, khi các bạn đã thực hiện việc nhập thiền và quyết định, thì làm lại việc đó chẳng có nghĩa gì cả. Cho nên, chỉ có các tu sĩ mới hiểu được việc này. Mặc dầu các bạn có thể cầm đọc một cuốn sách về Luật (Vinaya), nhưng vẫn có những điều các bạn không thể thông hiểu. Ghi nhận sự nương nhờ trong sự có mặt của thầy tế độ thật ra có nghĩa là khi sống với thầy tế độ, các bạn không cần phải ghi nhận sự nương nhờ nữa. Các bạn không cần phải chính thức [theo thủ tục] xem một vị nào khác là thầy của mình.

“Và do vị tỳ-kheo này đã quyết định rằng: ‘Hãy làm cho có khoảng không’, cho nên, chỉ sẽ có khoảng không ở đó, và do năng lực của lần quyết định đầu tiên, việc một ngọn núi hay một cái cây sanh lên do nhiệt độ là chuyện không thể xảy ra.”<sup>1</sup> ‘Nhiệt độ’ có nghĩa là nhiệt lượng (utu), tức là các điều kiện khí hậu. “Tuy nhiên, nếu nó đã được tạo ra bởi một vị sở hữu thần thông khác và đã được tạo ra trước, thì nó chiếm ưu thế”<sup>2</sup> và vân vân.

“Vị đó độn thổ và trôi lên khỏi mặt đất. Ở đây, ‘trôi lên’ có nghĩa là vượt ra khỏi nó, và ‘độn thổ’ có nghĩa là chìm vào nó.”<sup>3</sup> Vị đó thường là vị chứng đắc thiền kasina nước. Đó là việc vị tu sĩ phải làm để thực hiện phép lạ này.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và bởi vì vị tỳ-kheo này đã làm quyết định: ‘Hãy có khoảng trống’ nên chỉ có khoảng trống tại đây, và do năng lực của quyết định đầu tiên của ông ta, không thể nào có núi hay cây vọt lên, do thời tiết, trong lúc ấy” trong đoạn văn số 91.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên nếu núi hay cây đó đã do một vị có thần thông tạo ra, mà tạo trước, thì thần thông này sẽ được ưu thế” trong đoạn văn số 91.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy độn thổ rồi trôi lên khỏi mặt đất” trong đoạn văn số 92.



Đoạn văn 95: “trên nước không bị vỡ”<sup>1</sup> – đây là đi trên nước. “Ở đây, nước mà một người chìm vào khi bị dẫm đạp lên thì được gọi là ‘bị vỡ’, ngược lại thì được gọi là ‘không bị vỡ’. Nhưng vị hành giả muốn đi theo cách này nên phải nhập [thiền (jhāna)] kasiṇa đất và xuất.”<sup>2</sup> Các bạn phải nhập vào thiền (jhāna) thích hợp. ‘Thiền (jhāna) thích hợp’ có nghĩa là các bạn phải thực hành kasiṇa thích hợp để chứng đắc thiền (jhāna). Ví dụ, nếu các bạn muốn biến nước thành cứng, không bị vỡ, hoặc khó uốn nắn, các bạn phải nhập vào thiền (jhāna) kasiṇa đất. Nếu không, các bạn không thể làm được điều đó.

Ngồi trên chân, vị đó di chuyển trên không. “Giống như một con chim có cánh: giống như một con chim được trang bị với đôi cánh.”<sup>3</sup> Trong Kinh Điển Pāḷi, luôn luôn nói chim có cánh. Các nhà sư giải thích rằng có một vài con chim không có cánh. Cho nên, ở đây nói chim có cánh. Điều đó có nghĩa là một con chim có cánh và có thể bay được. “Hành giả muốn làm điều này phải nên nhập vào kasiṇa đất và xuất ra”<sup>4</sup> và vân vân. “Đây là đoạn trích: ‘Ngồi chéo chân, vị đó di chuyển trên không giống như một con chim có cánh: vị đó thông thường là một người có sự chứng đắc kasiṇa đất’<sup>5</sup> và vân vân.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trên nước không bị vỡ ra” trong đoạn văn số 95.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chỗ nước người ta lặn xuống bây giờ bị dẫm lên mà không lún thì gọi là không vỡ ra. Một người muốn đi trên nước kiểu đó thì phải đắc thiền về biến xứ đất và xuất thiền” trong đoạn văn số 95.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như con chim có cánh: như con chim được trang bị đôi cánh” trong đoạn văn số 98.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn làm phép này thì phải đắc thiền về biến xứ đất và xuất thiền” trong đoạn văn số 98.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau đây là kinh văn: ‘Ngồi kiết già, vị ấy du hành trong hư không như con chim’. Bình thường, vị ấy là người đắc thiền về biến xứ đất” trong đoạn văn số 99.

Đoạn văn 100: “Và một vị tỳ-kheo muốn du hành trên không nên phải là vị chứng đạt thiên nhãn. Tại sao? Trên đường du hành, có thể có núi non, cây cối, vân vân, do nhiệt lượng tạo (tức là được tạo ra do các điều kiện khí hậu), hoặc những con rồng (nāga), những con chim cồ (supaṇṇa) ganh ghét có thể tạo ra chúng.”<sup>1</sup> Supaṇṇa là garuda. Garuda là những con chim cồ huyền thoại. Nó là phương tiện di chuyển của Vishnu, một trong những vị thần của đạo Hindu. Những loại này có thể tạo ra những núi non và vân vân. “Vị đó sẽ cần phải thấy được những thứ này. Nhưng rồi khi thấy chúng thì việc gì cần phải làm? Vị đó nên nhập vào thiên nền và xuất ra, và rồi vị đó nên thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ rằng: ‘Hãy làm cho có khoảng trống’, và rồi quyết định.”<sup>2</sup>

“Nhưng trưởng lão [Tipiṭaka Cūla Abhaya] đã nói: ‘Này các hiền hữu, nhập vào sự chứng đắc có lợi ích gì? Tâm trí đã không phải đang tập trung hay sao? Cho nên, bất kỳ khu vực nào vị đó đã quyết định rằng: “Hãy làm cho có khoảng trống” thì là khoảng trống.’ Mặc dầu vị đó nói như vậy, nhưng vấn đề này phải nên được xử lý như đã được trình bày trong trường hợp phép lạ đi xuyên tường”<sup>3</sup> và vân

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và một tỳ kheo muốn du hành trong không, phải là người đã đắc thiên nhãn. Tại sao? Tại vị trên đường có thể có núi, cây, v.v... do thời tiết sinh, hoặc do các loài rồng, Supannas, v.v... ganh ghét tạo ra” trong đoạn văn số 100.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy cần phải thấy được những vật này. Nhưng khi thấy chúng thì phải làm sao? Vị ấy phải nhập thiên căn bản và xuất, và làm việc chuẩn bị như ‘Hãy có hư không’, rồi quyết định” trong đoạn văn số 100.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng trưởng lão Cūla-Abhaya nói: ‘Chư hiền, có cần gì phải đắc thiên? Há tâm vị ấy không định tĩnh sẵn hay sao? Do đó, bất cứ khoảnh nào vị ấy đã quyết định “Hãy có khoảng trống” thì bèn có khoảng trống.’ Mặc dù trưởng lão nói vậy, vấn đề này vẫn phải được đề cập như đã mô tả

vân. Như vậy, ngài Buddhaghosa và những tu sĩ khác đã không đồng ý chút nào với vị trưởng lão này.

“Với tay mình, vị đó đung chạm và vuốt ve mặt trăng và mặt trời đầy năng lực và hùng mạnh.”<sup>1</sup> Như vậy, vị đó có thể vương tay mình ra và vuốt ve mặt trời và mặt trăng. “Năng lực siêu phàm này được thực hiện thành công đơn giản thông qua thiền (jhāna) làm nền cho thần thông; ở đây không cần loại thiền kasiṇa đặc biệt nào.”<sup>2</sup> Bất kỳ thiền (jhāna) nào đều được.

Trong đoạn văn 104, chúng ta có từ “bị bám víu vào”<sup>3</sup>. Trong Phụ Số Giải có giải thích rằng, ‘bị bám víu vào’ chỉ có nghĩa là những thứ do nghiệp (kamma) tạo và những thứ thuộc vào cơ thể hữu tình, những thứ thuộc vào thân xác của những chúng sanh hữu tình.

“Ồ đây, trưởng lão Tipiṭaka Cūla Nāga đã nói: ‘Nhưng, này các hiền hữu, tại sao cái do nghiệp tạo lại cũng không trở thành to và nhỏ? Khi một vị tỷ-kheo đi ra thông qua lỗ khóa, cái do nghiệp tạo không biến thành nhỏ lại sao? Và khi vị đó làm cho thân mình lớn bự ra, nó không biến thành bự sao, như trong trường hợp của trưởng lão Mahā Moggallāna?’”<sup>4</sup>

---

dưới thần thông đi không trở ngại xuyên qua vách, qua tường” trong đoạn văn số 101.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với bàn tay, vị ấy sờ chạm mặt trăng, mặt trời, những vật có đại uy lực, đại uy thần như thế” trong đoạn văn số 102.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thần thông này chỉ thành công nhờ thiền làm căn bản cho thắng trí; ở đây không có sự đặc thiên với một biến xứ nào đặc biệt” trong đoạn văn số 103.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “bị chấp thủ” trong đoạn văn số 104.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ồ đây trưởng lão Tam Tạng Cūla-Nāga nói: ‘Này chư hiền, nhưng tại sao cái bị chấp thủ không trở nên nhỏ lại, hoặc lớn ra được? Khi một tỷ kheo đi ra qua một lỗ khóa, thì có phải cái bị chấp thủ biến

Ý kiến này cũng bị ngài Buddhaghosa gạt bỏ. Đoạn văn 117: “Như vậy, liên quan đến hình dáng được làm to lớn này được tạo ra trong quá trình thuần phục Nandopananda này, điều này được nói: ‘Khi vị đó làm cho thân xác của mình to lớn, thì không phải là nó trở nên to lớn sao, như trong trường hợp của trưởng lão Mahā Moggallāna? Mặc dầu điều này được nói, các tỳ-kheo đã quan sát rằng: ‘Vị đó chỉ làm cho to lớn cái không do nghiệp tạo, tức cái mà được hỗ trợ bởi cái do nghiệp tạo.’ Và chỉ điều này là đúng ở đây.”<sup>1</sup> Ý kiến của trưởng lão Cūla Nāga cũng không được các tu sĩ chấp nhận.

Khi vị tỳ-kheo tạo ra một cơ thể lớn hơn cơ thể bình thường của vị đó, thì có sự phóng đại lên. Như vậy, câu hỏi ở đây là: vị đó phóng đại hoặc làm lớn lên thứ do nghiệp tạo hay thứ không do nghiệp tạo? Cụ thể hơn là vị đó chỉ làm to lớn lên sắc pháp (rūpa) do nghiệp (kamma) tạo hay vị đó làm to lớn lên sắc pháp (rūpa) do những nguyên nhân khác tạo? Câu trả lời là vị đó không làm to lớn lên, cụ thể hơn là không thể làm to lớn lên, thứ do nghiệp tạo, nhưng do năng lực của tâm mình, vị đó có thể làm to lớn lên sắc pháp do tâm tạo. Cùng với nó, các sắc pháp do nhiệt lượng tạo cũng có thể được làm to lớn lên.

Ở đây, dẫn chứng được đưa ra là về ngài Mahā Moggallāna và câu chuyện dài khi ngài thuần phục rồng (nāga) chúa tên là Nandopananda. Ở đây, trưởng lão Mahā

---

thành nhỏ lại không? Và khi vị ấy biến hình lớn ra, thì có phải nó lớn ra như trong trường hợp trưởng lão Māha-Moggallāna?” trong đoạn văn số 105.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vậy, chính ám chỉ đến chuyện này (nói rộng hình dạng) trong lúc hàng phục Long vương mà trên kia có nói ‘Khi vị ấy làm cho thân lớn, thì có phải nó liền lớn ra như trường hợp trưởng lão Mục Kiền Liên?’ Mặc dù điều này được nói đến, các tỳ-kheo vẫn nhận xét: ‘Vị ấy chỉ nói rộng cái không bị chấp thủ.’ Và chỉ có điều này là đúng ở đây” trong đoạn văn số 117.

Moggallāna biến mình thành một con rồng (nāga). Các bạn đã đọc câu chuyện này chưa? Con rồng (nāga) chúa không thích các tu sĩ bay trên không ngang qua đầu của nó. Nó rất giận dữ. Cho nên, nó cuốn quanh núi Meru bảy lần và bao phủ ngọn núi bằng cái mang của nó. Khi Đức Phật và các đệ tử của Ngài đi đến đó, một vài vị đệ tử đã nói rằng: “Trước đây, khi chúng ta đến nơi này, chúng ta có thể thấy núi Meru. Chuyện gì đã xảy ra?” Đức Phật đã nói: “Có một con rồng (nāga). Nó không thích các người.” Một vị đệ tử đã bạch: “Hãy cho phép con thuận phục nó. Hãy cho phép con thuận phục nó.” Nhưng Đức Phật đã không cho phép bất kỳ vị nào thuận phục nó. Cuối cùng, ngài Moggallāna đã bạch: “Hãy cho phép con thuận phục nó.” Đức Phật đã trả lời: “Hãy tiến hành đi.” Đức Phật biết rằng chỉ có ngài Moggallāna mới có khả năng thuận phục con rồng vì nó rất hùng mạnh. Cho nên, để thuận phục con rồng, ngài Moggallāna biến mình thành một con rồng (nāga), to gấp đôi con rồng (nāga) chúa. Rồi ngài quấn mình quanh Nandopananda mười bốn lần. Rồi ngài siết chặt vào để con rồng chúa bị nghiền nát giữa ngọn núi và con rồng (do ngài biến thành).

Như vậy, khi ngài Mahā Moggallāna làm như vậy, ngài đã làm sắc pháp do nghiệp tạo to lớn lên hay ngài đã làm gì? Câu trả lời là gì? “Ngài chỉ làm cho to lớn cái không do nghiệp tạo, cái mà được hỗ trợ bởi cái do nghiệp tạo. Và chỉ điều này là đúng ở đây.” Như vậy, Ngài chỉ làm to lớn lên những sắc pháp do tâm tạo và những sắc pháp do nhiệt lượng tạo. Những sắc pháp này được hỗ trợ bởi sắc pháp do nghiệp tạo. Trong phân chú thích phía dưới, có phần giải thích được trình bày trong Phụ Số Giải.

Và ở cuối chú thích số 20: “Nên được hiểu rằng, sắc pháp do tâm tạo được làm to lớn lên do sự ảnh hưởng của

năng lực siêu phàm, và sắc pháp do nhiệt lượng tạo là ‘pari passu’ được làm to lớn lên.” ‘Pari passu’ có nghĩa là ‘đi theo cùng’, tức là không phải là kết quả mà chỉ là đi theo cùng. Thuật ngữ Pāli là ‘tadanusārena’<sup>1</sup> và có nghĩa là ‘đi theo cùng cái đó’. Hành giả chỉ có thể làm sắc pháp do tâm tạo to lớn lên. Khi sắc pháp do tâm tạo được làm cho to lớn lên, sắc pháp do nhiệt lượng tạo cũng được làm to lớn lên; nhưng hành giả không thể làm sắc pháp do nghiệp tạo to lớn lên được. Sắc pháp do nghiệp tạo được tạo ra do nghiệp (kamma) trong quá khứ; cho nên, không gì có thể làm thay đổi nó được. Đối với sắc pháp do tâm tạo, thì chúng ta có thể thay đổi. Thậm chí nếu chúng ta không có thiền (jhāna), biểu hiện của chúng ta cũng khác khi chúng ta vui so với khi chúng ta buồn. Những hiện tượng này là do tâm (citta) tạo. Cho nên, chúng ta có thể làm sắc pháp do tâm tạo to lớn lên.

Tốt rồi. Tôi nghĩ như vậy là đủ cho hôm nay. Tuần tới chúng ta sẽ bắt đầu với đoạn văn 119 và đi tiếp vào chương tiếp theo. Chúng ta sẽ có sự miêu tả về thế giới kết thúc như thế nào và thế giới bắt đầu như thế nào, tức là sự khởi nguyên theo Phật giáo.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Chúng ta đang ở đoạn văn số 119. “Thậm chí xa đến cõi Phạm thiên: Lấy đến cõi Phạm thiên làm giới hạn. Vị đó thực hiện việc làm chủ thân xác: ở đây, vị đó thể hiện sự tự làm chủ trong thế giới Phạm thiên (Brahmā) bằng

---

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Paramatthamañjūsā – Visuddhimagga Mahāṭīkā-2, 30.

phương tiện thân xác.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là vị đó đi đến thế giới của các Phạm thiên (Brahmā). Và rồi có câu trích từ Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Như vậy, khi vị đó muốn đi đến cõi Phạm thiên, vị đó quyết định rằng cõi Phạm thiên trở nên gần lại, tức là làm những nơi xa thành gần, và đôi lúc làm những nơi gần thành xa.

“Mặc dầu là nhiều, vị đó quyết định là ít, ‘Hãy làm cho có ít.’ Nó thành ít. Mặc dầu là ít, vị đó quyết định là nhiều, ‘Hãy làm cho có nhiều.’ Nó thành nhiều.”<sup>2</sup> Và vân vân.

“Với thiên nhân, vị đó thấy được thân xác vô hình [sắc tế] của vị Phạm thiên đó. Với thiên nhĩ giới,” điều đó có nghĩa là thiên nhĩ, “vị đó nghe được giọng nói của vị Phạm thiên đó. Với tha tâm thông,” điều đó có nghĩa là đọc được tâm của mọi người, “vị đó hiểu được tâm trí của vị Phạm thiên đó. Nếu vị sở hữu thần thông này, đã đạt đến sự làm chủ về tinh thần, muốn đi lên cõi Phạm thiên với một thân xác hữu hình, vị đó chuyển đổi tâm mình cho phù hợp với thân xác mình.” Điều đó có nghĩa là vị đó làm cho tâm mình trở thành cái gì đó như thân xác mình. “Vị đó quyết định tâm mình cho phù hợp với thân xác mình. Sau khi chuyển đổi tâm mình cho phù hợp với thân xác mình và quyết định tâm mình cho phù hợp với thân xác mình, vị đó đạt đến tướng an vui (dễ dàng) và tướng nhẹ nhàng (nhanh nhẹn).” Sẽ có những giải thích về sau. “Và vị đó đi đến cõi Phạm thiên với một thân xác hữu hình. Nếu vị sở hữu thần

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Xa cho đến tận Phạm thiên giới: lấy Phạm thiên giới làm giới hạn. Vị ấy thực hiện sự làm chủ thân xác: ở đây, vị ấy tự chủ trong Phạm thiên giới với phương tiện thân xác” trong đoạn văn số 119.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù nhiều, vị ấy quyết định là ít, ‘Hãy có ít’, bèn có ít. Mặc dù ít, vị ấy quyết định là nhiều ‘Hãy có nhiều’. Và bèn có nhiều” trong đoạn văn số 119.

thông này, đã đạt đến sự làm chủ về tinh thần, muốn đi lên cõi Phạm thiên với một thân xác vô hình, vị đó chuyển đổi thân xác mình cho phù hợp với tâm mình, vị đó quyết định thân xác mình cho phù hợp với tâm mình. Sau khi chuyển đổi thân xác mình cho phù hợp với tâm mình và quyết định thân xác mình cho phù hợp với tâm mình, vị đó đạt được tướng an vui (dễ dàng) và tướng nhẹ nhàng (nhẹ nhàng), và vị đó đi đến cõi Phạm thiên với một thân xác vô hình.”<sup>1</sup> Như vậy, trong trường hợp này, vị đó là vô hình, đi đến cõi Phạm thiên.

“Vị đó tạo ra một thân xác hữu hình [sắc tế] trước (mặt) Phạm thiên đó, (thân xác đó do) tâm tạo với đầy đủ chân tay, không thiếu căn quyền.” Điều đó có nghĩa là vị đó tạo ra một thân xác nữa trong thân xác của mình. “Nếu vị sở hữu thần thông đó đi bộ tới lui, thân xác được tạo ra đó cũng đi bộ tới lui ở đó. Nếu vị sở hữu thần thông đó đứng... ngồi... nằm xuống, thân xác được tạo ra đó cũng nằm xuống ở đó. Nếu vị sở hữu thần thông đó tạo ra khói... tạo ra lửa... thuyết giảng Pháp (Dhamma)... đặt câu hỏi... trả lời câu hỏi của người nào khác, thân xác được tạo ra đó cũng trả lời câu hỏi của người nào khác ở đó. Nếu vị sở hữu thần thông đó đứng với Phạm thiên đó, trò chuyện, thảo

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với thiên nhân, vị ấy trông thấy hình dáng (thuộc sắc giới) của Phạm thiên. Với thiên nhĩ, vị ấy nghe tiếng nói của Phạm thiên ấy. Với tha tâm trí, vị ấy biết tâm của Phạm thiên ấy. Nếu người có thần thông này, sau khi đã đạt đến tâm tự tại, muốn đi đến Phạm thiên giới với một cái thân có thể thấy được, vị ấy đạt đến tướng ‘lạc’ tướng ‘nhẹ’ (dễ và mau) và đi đến Phạm thiên giới với một thân thấy được. Nếu người có thần thông ấy, sau khi đã đạt được tâm tự tại, muốn đi đến Phạm thiên giới với một thân vô hình (không thấy được) thì vị ấy chuyển thân cho phù hợp với ý mình. Sau khi đã chuyển thân cho phù hợp với ý, vị ấy đạt đến tướng lạc và tướng nhẹ, và đi đến Phạm thiên giới với một thân vô hình” trong đoạn văn số 119.



luyện với Phạm thiên đó, thân xác được tạo ra đó cũng đứng với Phạm thiên đó ở đó, cũng trò chuyện, thảo luận với Phạm thiên đó ở đó. Bất cứ việc gì vị sở hữu thần thông đó thực hiện, thân xác được tạo ra đó cũng làm y như vậy.”<sup>1</sup> Và đây là dành cho những vị đệ tử, chứ không phải dành cho Đức Phật. Vì Đức Phật có thể làm bất cứ điều gì.

Học viên: Những hoạt động (siêu phàm) này – chúng có phổ biến ngày nay không?

Giảng sư: Ngày nay, chúng tôi không còn nghe thấy ai thực hành, thể hiện những năng lực này nữa. Có lẽ vào những ngày cổ xưa vào thời của Đức Phật và cho đến thời điểm tài liệu Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) này được viết, chúng có lẽ đã được thực hành. Nhưng vì rất khó chúng đắc thiền (jhāna) và loại thần thông này, cho nên có lẽ chúng đã không còn được chú tâm đến nữa. Ngày nay, chúng tôi không tìm thấy ai trải nghiệm hoặc thị hiện những năng lực này. Nhưng có một vài câu chuyện truyền lại mà từ đó chúng ta có thể suy diễn rằng có người sở hữu những năng lực như vậy. Một trong số những câu chuyện này kể về một vị tu sĩ ở Miến Điện. Vị đó được ghi nhận là rất thông suốt kinh điển, nhưng lại không thực hành thiền. Vị đó chỉ là rất giỏi về Pháp học. Chúng ta hãy gọi vị này là vị A. Bạn của vị đó lại là một tu sĩ hành thiền. Chúng ta hãy

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy tạo ra một sắc thể thuộc sắc giới ở trước vị Phạm thiên ấy, do ý sanh, với tất cả chân tay, không thiếu một căn nào. Nếu người có thần thông ấy đứng... ngồi... nằm, hóa thân cũng đứng, ngồi, nằm. Nếu người có thần thông ấy phun khói lửa, giảng nói pháp, nêu một câu hỏi, được hỏi một câu hỏi, trả lời... thì hóa thân cũng phun khói... trả lời câu hỏi. Nếu người có thần thông đứng với Phạm thiên ấy, nói chuyện đàm thoại với Phạm thiên ấy, hóa thân cũng đứng nói chuyện, đàm thoại với Phạm thiên. Bất cứ gì người có thần thông làm, hóa thân ấy cũng làm y hệt” trong đoạn văn số 119.

gọi vị thứ hai này là vị B. Vị B thường viếng thăm vị A và họ có trao đổi về Phật Pháp. Khi thảo luận, vị A luôn nói nó phải theo đúng kinh điển, tức là những thực hành phải theo đúng kinh điển. Nhưng vị B lại nói: “Kinh sách không thể giải thích hết tất cả mọi thứ hành giả trải nghiệm trong quá trình hành thiền. Cho nên, đôi khi việc thực hành có thể là không theo kinh điển.” Như vậy, hầu như mọi lúc, họ luôn kết thúc những cuộc thảo luận với những bất đồng ý kiến, bất đồng quan điểm mà không thể giải quyết được. Nhưng họ vẫn là hai người bạn rất thân với nhau. Một ngày nọ, vị B đến gặp vị A và họ đã trò chuyện thâu đêm. Khoảng nửa đêm, vị B từ giã quay về. Khi chia tay, vị A đã tiễn vị B một đoạn đường. Lúc đó, vị B nói: “Này hiền hữu, hãy chánh niệm. Đừng dễ người.” Và điều được ghi nhận lại là, sau khi nói lời chia tay, vị B đã phi thân lên hư không và bay đi mất. Ngày hôm sau, vị A nghe tin vị B đã qua đời. Khi nghe tin buồn đó, vị A vô cùng xúc động và tự nhủ: “Ta chẳng là gì cả. Ta chẳng là gì cả. Mặc dầu ta là một người thông suốt kinh điển, nhưng ta chẳng chứng đắc được gì cả như bạn ta.” Rồi vị A đã từ bỏ tất cả việc nghiên cứu và giảng dạy. Vị đó tập trung vào hành thiền. Và điều được ghi nhận là vị A đã chứng đắc được quả vị Bất Lai, tầng Thánh thứ ba. Sau đó, có một chi tiết được kể lại là: một lần nọ, một vị tu sĩ trẻ tuổi đến thỉnh ngài đi dự lễ trai tăng, ngài đã nói: “Hiền hữu hãy đi trước đi, tôi sẽ theo sau.” Từ chỗ của ngài đến chỗ thọ trai phải băng qua một con sông. Vị tu sĩ trẻ tuổi đã nghe theo lời ngài và đi trước. Nhưng sau khi vượt qua con sông, vị tu sĩ trẻ đã thấy ngài đang đứng đợi mình ở trên bờ đó để cùng đi đến chỗ thọ trai. Câu chuyện này đã xảy ra khoảng 150 năm về trước. Ngày nay, chúng tôi không còn thấy ai như vậy nữa. Vấn đề hiện tại là khi chúng ta đối diện với một chi tiết thực hành không rõ ràng và bị tranh cãi, thì không có cách nào

học hỏi và tiếp nhận sự giải đáp từ một vị thầy, một người vốn phải có kinh nghiệm và có thể giảng dạy chi tiết tận tâm. Đó có lẽ là vấn đề khó khăn hiện tại đối với việc này.

“Ở đây, mặc dầu ở xa, vị đó quyết định đến sự gần: sau khi xuất khỏi thiên nền.” Điều đó có nghĩa là vị đó phải nhập vào tứ thiên. “Vị đó hướng về thế giới của chư thiên hoặc cõi trời Phạm thiên ở xa rằng: ‘Hãy làm cho nó gần.’” Như vậy, vị đó quyết định trong tâm rằng: ‘Hãy làm cho nó gần’. “Sau khi hướng tâm và thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ, vị đó chứng đắc một lần nữa.” Điều đó có nghĩa là vị đó nhập vào thiên trở lại. “Và rồi quyết định với trí rằng: ‘Hãy làm cho nó gần.’ Nó trở thành gần. Phương pháp giải thích này cũng được áp dụng cho những mệnh đề khác.”<sup>1</sup> Như vậy, để thực hành/tu tập thần thông, hành giả phải chứng đắc tất cả bốn tầng thiên. Hành giả nhập vào tứ thiên. Và rồi sau khi xuất khỏi tứ thiên, hành giả thực hành công việc chuẩn bị sơ bộ và rồi nhập vào thiên lại. Và rồi hành giả quyết định, tức là đạt đến thần thông.

“Ở đây, ai đã lấy cái xa và làm cho nó gần? Đức Thế Tôn. Vì khi Đức Thế Tôn đi lên cõi trời sau khi thực hiện Song Thông Lực, Ngài đã làm cho Yugandhara và Sineru gần lại, và từ mặt đất, Ngài bước một chân lên Yugandhara và rồi bước chân còn lại lên đỉnh của Sineru.”<sup>2</sup> Sineru (núi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘Mặc dù xa, vị ấy quyết định lại gần’, sau khi xuất khỏi thiên căn bản, vị ấy tác ý đến một cõi Phạm thiên hay cõi chư thiên rất xa, và nghĩ ‘Nó hãy gần’. Sau khi tác ý và làm việc chuẩn bị, vị ấy lại nhập định và quyết định bằng trí ‘Nó hãy gần lại’. Nó trở nên gần. Cũng một phương pháp giải thích ấy áp dụng cho những mệnh đề khác nữa” trong đoạn văn số 120.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ai đã làm cho một cái gì xa trở thành gần? Chính đức Thế tôn. Vì khi đức Thế tôn đi đến thế giới chư thiên sau khi làm hai phép lạ, Ngài đã làm cho Yugandhara và Sumeru gần lại, và từ

Tu-di) là ngọn núi tại trung tâm của vũ trụ, tại trung tâm của quả đất, nơi mà những cõi trời ở đó.

Học viên: Nó được gọi là Sumeru phải không ạ?

Giảng sư: Meru, Sumeru hoặc Sineru: Chỉ là những tên gọi khác nhau của cùng một ngọn núi. Khi Đức Phật muốn đi lên cõi trời để thuyết giảng Thắng Pháp (Abhidhamma), Ngài đã bước hai bước. Chúng tôi gọi là ba bước chân trong hai bước đi: một bước chân ở cõi người, một bước tại Yugandhara (nằm khoảng giữa (đỉnh của) Sineru và cõi nhân loại) và bước chân còn lại trên đỉnh của Sineru. Điều này có lẽ giống như trong huyền thoại của Hindu giáo: Thần Vishnu dùng ba bước chân đi trọn thế gian. Cái gì đó giống như vậy. Như vậy ở đây, khi Đức Phật muốn đặt chân mình lên Yugandhara, Ngài quyết định: “Hãy làm cho nó gần lại.” Cho nên, Yugandhara đã đến gần Ngài và rồi Ngài đặt chân lên nó.

“Ai khác đã làm điều này? Ngài Mahā Moggallāna. Vì khi trưởng lão rời Sāvathī, sau khi thọ thực xong, ngài đã rút ngắn lại đám đông dài mười hai lý và đoạn đường dài ba mươi lý đến thành phố Sankassa, và ngài đã đến đó cùng thời điểm đó.”<sup>1</sup> Có rất nhiều lỗi dịch trong đoạn văn này. ‘Sau khi thọ thực xong’ không phải chỉ cho ngài Moggallāna, mà là chỉ cho đám đông. Đám đông đó rất lớn, bao gồm nhiều người đứng đầy cả mười hai lý, tức là khoảng mười dặm Anh, (ND: tức là khoảng 20 km). Và họ đang dùng điểm tâm tại thành phố Sāvathī. Rồi ngài Moggallāna

---

mặt đất Ngài đặt một chân lên Yugandhara và chân kia lên Sumeru” trong đoạn văn số 121.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và còn ai khác nữa đã làm được việc ấy? Tôn giả Mục Kiền Liên. Vì khi tôn giả đang rời Xá vệ sau khi dùng ngọc xong Ngài đã rút ngắn đám đông dài 12 lý và con đường ba mươi lý dẫn đến đô thị Sankassa, và Ngài đến nơi cùng lúc ấy” trong đoạn văn số 122.

đã nói với họ rằng: “Đừng lo nghĩ về...” vì họ sẽ đi đến Sankassa nơi mà Đức Phật sẽ hạ trần từ cõi trời sau khi thuyết giảng xong Thắng Pháp (Abhidhamma). Cho nên, ngài Moggallāna đã nói với đám đông rằng: “Đừng lo nghĩ về đoạn đường (xa đó). Chỉ cần ước muốn đến đó là được”. Rồi ngài đã làm cho thành phố Sankassa gần lại, nơi cách xa thành phố Sāvattthī đến 30 lý. Trong đoạn văn số 76, chúng ta có thể tìm thấy một vài điều liên quan đến việc này. Khoảng giữa đoạn văn: “Sau khi đến đó, ngài đã kể lại việc gì đã xảy ra (tức là ngài vừa mới trở về từ cõi trời sau khi gặp Đức Phật), và ngài đã nói: ‘Hãy đến đây sau khi dùng xong điễm tâm và đừng lo lắng về khoảng cách’ [tức là hứa với đám đông rằng họ sẽ thấy (được Đức Phật) dầu là đang ở cách xa như vậy].”<sup>1</sup> Đám đông người này thông thường không thể đi đến được thành phố Sankassa trong vòng một ngày, nhưng ngài đã giúp họ đến đó (bằng thần thông). Và ở đây, trong đoạn chuyên ngữ ở trên, không phải là ‘đến đó cùng thời điễm đó’, mà phải là ‘đến thành phố Sankassa tức thì’. Tức là, họ chỉ ước là được đến đó, và ngài Moggallāna đưa họ đến đó bằng năng lực của ngài, tức thì.

“Hơn nữa, trưởng lão Cūla Samudda cũng đã thực hiện điều này tại đảo Tambapaṇṇi.”<sup>2</sup> Đó là Tích Lan (Sri Lanka). Ở đây, khoảng bốn hàng cuối: “Bạch Ngài, đại dương (mahā samudda) ở đâu?” – “Các hiền hữu, không phải các vị đã vượt qua một dòng nước màu xanh dương

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi trở về, tôn giả kể lại những gì xảy ra và nói: ‘Hãy đến sau khi điễm tâm, và đừng ngại đường xa xa xôi gì cả’ (và Ngài hứa rằng, dù xa cách mấy, họ cũng có thể trông thấy Đức Thế tôn)” trong đoạn văn số 76.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa Trưởng lão Cūla-Samudda cũng làm như vậy trên đảo Tích lan” trong đoạn văn số 123.

trên đường đến đây sao?”<sup>1</sup> Ở đây, dùng từ ‘màu xanh dương’ là đúng vì từ Pāli là ‘nīla’. Vì nếu các bạn nhìn xuống đại dương từ trên cao, ngày nay thì có lẽ là từ máy bay, thì các bạn thấy nó có màu xanh dương. Như vậy, vùng biển giữa Ấn Độ và Tích Lan trông giống như một dòng chảy nhỏ vì họ đã ở trên không trung. Ngài đã mang họ đến đó để đi khát thực.

“Và trưởng lão Tissadatta cũng thực hiện điều đó khi ngài đáp y sau khi tắm rửa vào buổi tối, và ý nghĩ muốn đánh lễ cội Bồ-đề Đại Giác sanh lên trong ngài.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là ngài dường như là đang ở Tích Lan, nhưng ngài muốn đánh lễ cội Bồ-đề Đại Giác (Mahā Bodhi) tại Ấn Độ.

“Ai đã lấy cái gân và làm cho nó xa ra? Đức Thế Tôn. Vì mặc dầu Aṅgulimāla là gân Ngài, nhưng Ngài đã làm cho ông ta ở xa ra.”<sup>3</sup> Aṅgulimāla đang đi theo Đức Phật. Thật ra, ông ta ở không xa Đức Phật. Nhưng Đức Phật đã thể hiện thần thông làm cho Aṅgulimāla nghĩ rằng ông không thể đến gần Ngài được. Ông chạy theo sau Đức Phật và trở nên mệt mỏi. Ông đã nói: “Này sa môn, hãy dừng lại.” Rồi Đức Phật nói: “Ta đã dừng lại, chỉ có người là chưa dừng lại.” Như vậy, Đức Phật đã làm cho khoảng cách giữa Ngài và Aṅgulimāla trở thành rất xa. Các bạn có thể đọc câu chuyện này trong Trung Bộ Kinh, bài Kinh Aṅgulimāla.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vậy thì biển ở đâu đại đức?” – ‘Chư hiền, há các người đã không đi qua một dòng nước xanh hay sao?’” trong đoạn văn số 123.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và trưởng lão Tissadatta cũng làm như vậy, khi ông đã đáp thượng y sau khi tắm rửa vào buổi chiều và ý nghĩ đi chiêm bái cây Giác ngộ khởi lên nơi ông” trong đoạn văn số 124.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ai đã làm cho cái gì gân trở thành xa? Đức Thế Tôn. Vì mặc dù Aṅgulimāla đang gân bên cạnh Thế Tôn, Ngài làm cho ông ta cách rất xa” trong đoạn văn số 125.

“Ai đã làm nhiều (thành) ít? Trưởng lão Mahā Kassapa. Tại một ngày lễ hội ở Rājagaha, có năm trăm thiếu nữ đang trên đường đi dự hội, và họ đã mang theo mình nhiều bánh. Họ đã thấy Đức Phật, nhưng chẳng cúng dường gì đến Ngài cả. Tuy nhiên, trên đường quay về, họ đã gặp trưởng lão (Kassapa).”<sup>1</sup> Không phải là ‘trên đường quay về’. Ở đây cũng vậy, chúng ta phải gạch bỏ những từ này. Thay vào đó, chúng ta phải nói: “tuy nhiên, khi họ thấy trưởng lão đi đến theo sau (Đức Phật).” Trước hết, họ thấy Đức Phật và họ không dâng cúng gì đến Ngài cả vì họ là đệ tử của trưởng lão Mahā Kassapa. Họ có sự dính mắc: “Chúng ta chỉ dâng cúng đến thầy của chúng ta, chứ không dâng cúng đến Đức Phật.” Họ đã không dâng cúng gì đến Đức Phật. Như vậy, khi họ thấy ngài Mahā Kassapa đến theo sau (Đức Phật). Cho nên, chúng ta phải nói: “tuy nhiên, khi họ thấy trưởng lão đi đến theo sau (Đức Phật), nghĩ rằng: ‘Ngài là thầy của chúng ta’, mỗi người trong số họ đã lấy ra một cái bánh và tiến lại gần ngài. Vị trưởng lão đã lấy bát ra và nhận tất cả chỉ trong một bát.” Mặc dầu có rất nhiều bánh (ND: 500 thiếu nữ, mỗi người dâng cúng một cái), nhưng trưởng lão đã làm cho chúng nhỏ lại, đựng vừa trong một bát. “Đức Thế Tôn đã ngồi xuống trước đội trưởng lão. Trưởng lão đã mang bánh lại và cúng dường đến Đức Thế Tôn.”<sup>2</sup> Như vậy ở đây, trưởng lão Mahā Kassapa đã làm cho những cái bánh nhỏ lại.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ai đã làm cho nhiều thành ít? Trưởng lão Mahā-Kassapa. Vào ngày lễ ở Vương xá, có 500 thiếu nữ đang trên đường đi dự hội, và đem theo bánh ‘mặt trăng’ (bánh đa). Chúng trông thấy đức Thế tôn mà không cho Ngài gì cả. Nhưng trên đường về, chúng gặp trưởng lão” trong đoạn văn số 126.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nghĩ rằng ‘Ngài là vị trưởng lão của chúng ta’, chúng mỗi người lấy một cái bánh đem biếu trưởng lão. Trưởng lão mở

“Tuy nhiên, trong câu chuyện về trưởng giả Illisa, trưởng lão Mahā Moggallāna lại làm ít (thành) nhiều.”<sup>1</sup> Các bạn có thể đọc câu chuyện này trong Chú Giải Tiền Thân Đức Phật I, Chương Một, Phẩm Varana, Chuyện Vị Triệu Phú Illisa hoặc Chú Giải Kinh Pháp Cú Quyển 1, Tích Bá Hộ Khan Nang. Vị trưởng giả này rất keo kiệt. Ông không muốn cho ai thứ gì cả. Một ngày nọ, ông muốn ăn một chút gì đó, một chút bánh. Cho nên, ông đã đi lên tận lầu bảy của tòa nhà của mình. Tại đó, ông có thể nấu ăn mà không ai có thể thấy, như vậy, ông sẽ không phải cho ai cái gì cả. Nhưng ngài Moggallāna đã biết điều này. Cho nên, ngài đã đi đến đó bằng thần thông của mình và đứng đợi ở đó xin đồ khất thực. Vị trưởng giả này ban đầu không dâng cúng gì cả, nhưng sau đó, ông phải dâng cúng vì vị tu sĩ quá kiên định (đứng đợi). Rồi ngài Moggallāna quyết định với tâm mình rằng, không phải chỉ là một cái bánh mà là nhiều cái bánh. Cho nên, cho dầu vị trưởng giả cúng dường ít như thế nào, thì kết quả ngài vẫn nhận được rất nhiều.

“Và trong câu chuyện của Kākavaliya, Đức Thế Tôn cũng làm như vậy.” Vị đó rất là nghèo. “Trưởng lão Mahā Kassapa, sau khi ở trong thiền Quả bảy ngày, đã đứng trước cửa nhà của một người có tên gọi là Kākavaliya ở trong hoàn cảnh nghèo túng với mục đích tế độ người nghèo.”<sup>2</sup> Điều được ghi nhận là nếu các bạn cúng dường một thứ gì

---

bát ra và hóa phép làm cho chúng vào tất cả ở trong đó. Đức Thế tôn đã ngồi xuống trước và đang đợi trưởng lão. Trưởng lão đem chúng đến trước mặt Thế tôn” trong đoạn văn số 126.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong câu chuyện về trưởng giả Illisa (Jā. i, 348), thì trưởng lão Mahā Moggallāna làm cho ít thành nhiều” trong đoạn văn số 127.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và trong câu chuyện Kākavaliya, Đức Thế tôn cũng làm vậy. Trưởng lão Mahā-Kassapa, sau bảy ngày nhập định, đến đứng trước cửa nhà một người nghèo tên Kākavaliya để chứng tỏ lòng chiếu cố đến người nghèo” trong đoạn văn số 127.



đó cho một tu sĩ mới vừa xuất khỏi thiền Quả, các bạn sẽ nhận được kết quả rất to lớn. Cho nên, ngài Mahā Kassapa luôn luôn làm điều này: trước khi đi đến một ngôi nhà nào đó, ngài luôn thực hành thiền và nhập vào thiền Quả. Và rồi sau khi xuất thiền, ngài đi thẳng đến ngôi nhà đó, cư dân của ngôi nhà đó sẽ dâng cúng một cái gì đó đến ngài. Cho nên, trong câu chuyện này, ngài đi đến chỗ ở của Kākavāliya để tế độ/giúp đỡ người nghèo. “Người vợ thấy trưởng lão và đã trút vào bát của ngài phần cháo chua không muối mà bà đã nấu cho người chồng.” Họ thậm chí không có muối. “Vị trưởng lão đã nhận nó và rồi đặt vào tay của Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn đã quyết định làm cho nó có đủ cho nhóm đông Tăng chúng dùng.” Giống như là đủ lương thực cho 500 người ăn. “Thực phẩm được mang lại trong một bát đã trở thành đủ cho tất cả mọi người. Và vào ngày thứ bảy, Kākavāliya đã trở thành một trưởng giả giàu có.”<sup>1</sup>

“Và không chỉ trong trường hợp làm cho ít (thành) nhiều, mà bất kỳ điều gì vị sở hữu thần thông ước muốn, chẳng hạn như làm cho thứ ngọt (thành) không ngọt, (thứ không ngọt (thành) ngọt), vân vân, vị đó đều thành công.” Như vậy, vị đó có thể thực hiện bất cứ việc gì. “Vì chuyện đã xảy ra là, khi trưởng lão Mahā Anula thấy nhiều tu sĩ đang ngồi bên bờ sông Gaṅgā...” Đây không phải ở Ấn Độ, mà là ở Tích Lan. Trong Sớ Giải, dòng sông đó được nhắc đến là Gaṅgā. Cho nên, đôi lúc dễ bị nhầm lẫn với sông Hằng ở Ấn Độ. “... dùng cơm trắng, tức là đồ ăn duy nhất

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vợ ông ta trông thấy trưởng lão, và đổ vào bát ngài thức cháo chua không muối mà bà đã làm sẵn dành cho người chồng. Trưởng lão nhận lấy và đặt trong tay đức Thế tôn, đức Thế tôn quyết định làm cho cháo ấy đủ cho đoàn thể tăng chúng dùng. Những gì được mang đến trong một cái bát trở thành đủ dùng cho tất cả mọi người. Và vào ngày thứ bảy, Kākavāliya trở thành một triệu phú” trong đoạn văn số 127.

các vị đó có được sau khi đi bát (chỉ cơm trắng, không có thức ăn gì cả), ngài đã quyết định rằng: ‘Nguyện cho nước sông Gangā biến thành bơ đường’, và rồi ngài ra dấu cho các sa-di thấy. Các sa-di đã vớt vào bát của mình và đem dâng đến chư Tăng. Tất cả tu sĩ đã dùng bữa ăn với bơ đường ngọt đó.”<sup>1</sup> Như vậy, đây là quyết định thứ xa (thành) gòn, thứ gòn (thành) xa và vân vân.

“Vói thiên nhân: ở tại đây và nói rộng ánh sáng, vị đó thấy được thân xác hữu hình của vị Phạm thiên đó. Và vẫn ở tại đây, vị đó có thể nghe âm thanh lời nói của vị Phạm thiên đó và hiểu được tâm ý của vị Phạm thiên đó.”<sup>2</sup>

“Vị đó chuyển đổi tâm mình cho phù hợp với thân xác của mình: vị đó chuyển đổi tâm cho phù hợp với thân xác vật lý; lấy tâm của thiên nền, vị đó đặt nó lên thân xác, vị nó làm cho nó diễn tiến chậm lại cho trùng hợp với diễn tiến của thân xác; vì diễn tiến của thân xác là chậm.”<sup>3</sup> Nhưng nó không có nghĩa là tâm trở nên chậm lại trong việc sanh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và không những với trường hợp biến ít thành nhiều, mà bất cứ điều gì người có thần thông mong muốn, như làm cho ngọt thành không ngọt, không ngọt thành ngọt v.v... vị ấy đều có thể thành công. Vì sự việc đã xảy ra như vậy khi trường lão Mahā-Anula thấy nhiều tỷ kheo ngồi ở bên bờ sông Hằng (ở Tích lan) đang ăn cơm trắng, vật duy nhất họ đã có được sau khi đi khát thực, Ngài bèn quyết định ‘Nước sông Hằng hãy trở thành bơ’. Và Ngài ra dấu cho các chú tiểu đến lấy nước sông Hằng để vào bình bát, và đem đến cho chúng tỷ kheo. Tất cả chúng tỷ kheo ăn cơm ấy với bơ ngọt” trong đoạn văn số 128.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vói thiên nhân: vẫn ở đây mà đuổi ánh sáng ra, vị ấy trông thấy sắc tướng của Phạm thiên. Và vẫn ở đây, vị ấy cũng nghe được âm thanh của Phạm thiên, và hiểu ý ông ta” trong đoạn văn số 129.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy chuyển tâm mình theo thân mình: vị ấy chuyển tâm cho phù hợp với thân xác: lấy tâm của thiên căn bản, để tâm ấy lên thân xác mình, vị ấy làm cho sự vận hành của nó chậm lại cho phù hợp với vận hành của thân xác, vì cái kiêu của thân xác vận hành, thì chậm chạp” trong đoạn văn số 130.

lên và diệt đi, vì bản chất của tâm là nó chỉ [kéo dài] có ba tiêu sát-na. Còn sắc pháp hoặc thân xác thì kéo dài trong bao nhiêu sát-na? Mười bảy sát-na hoặc 51 tiêu sát-na. Cho nên, đây là bản chất tự nhiên, và thậm chí thần thông cũng không thể thay đổi bản chất đó được. Nhưng ở đây, vị đó chỉ làm cho tâm đi theo thân xác, tức là ‘trùng hợp với diễn tiến của thân xác; vì diễn tiến của thân xác là chậm.’

“Vị đó đạt đến tướng an vui và tướng nhẹ nhàng: vị đó đạt đến, tiến vào, đụng chạm với tướng an vui và tướng nhẹ nhàng vốn sanh lên cùng với tâm lấy thiền nền làm đối tượng.” Như vậy, thiền nền lấy tâm làm đối tượng. “Và nó là tướng kết hợp với xả, mà được gọi là ‘tướng an lạc’.”<sup>1</sup> Từ Pāli ở đây là ‘sukha’, và điều rất lạ là sukha lại có nghĩa là xả (upekkhā). Nó là tướng an lạc (sukha saññā), và sukha saññā thật ra có nghĩa là tướng (saññā) hoặc tâm (citta) kết hợp với xả (upekkhā). “Vì xả được gọi là ‘an lạc’ vì nó an lạc.”<sup>2</sup> Vì nó là an lạc, cho nên nó được gọi là ‘an lạc’ (sukha) ở đây. Nhưng chúng ta không nên xem nó có nghĩa là thọ hỷ. Nó là xả.

“Và chính cùng tướng đó nên được hiểu là cũng được gọi là ‘tướng nhẹ nhàng’ vì nó được giải thoát từ những triền cái và từ những pháp đối nghịch với nó, bắt đầu với tầm. Nhưng khi hành giả đạt đến trạng thái đó, thân xác vật lý của vị đó cũng trở nên nhẹ nhàng như một cọng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy đạt đến tướng lạc và tướng nhẹ: vị ấy đi đến, nhập, tiếp xúc với tướng về lạc và tướng về nhẹ phù hợp với tâm mà đối tượng là thiền căn bản. Và chính tướng liên hệ đến xả được gọi là ‘lạc tướng’” trong đoạn văn số 131.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì xả được gọi là lạc bởi nó an lạc” trong đoạn văn số 131.

bông. Vị đó đi đến cõi Phạm thiên như vậy với thân xác hữu hình nhẹ như một cọng bông bị gió mang đi.”<sup>1</sup>

“Khi vị đó đi như vậy, nếu ước muốn, vị đó dựa vào kasiṇa đất tạo ra một con đường trong hư không và đi bộ trên đó. Nếu ước muốn, vị đó dựa vào kasiṇa gió quyết định rằng hãy có gió, và vị đó đi trong hư không như một cọng bông. Hơn nữa, sự khao khát muốn đi là thước đo ở đây.” Như vậy, vị đó sẽ đi đến đó theo bất kỳ cách nào vị đó muốn đi. “Khi có khao khát muốn đi, hành giả, tức là người đã tạo ra quyết định trong tâm theo cách này, đi một cách hữu hình, được năng lực quyết định đó mang đi như một mũi tên được bắn đi bởi một xạ thủ.”<sup>2</sup>

“Vị đó chuyển đổi thân mình cho phù hợp với tâm mình: vị đó lấy thân xác và đặt nó lên tâm.” Để cho thân xác trở nên nhanh lẹ. “Vị đó làm cho nó diễn tiến nhanh lẹ cho trùng hợp với diễn tiến của tâm; vì diễn tiến của tâm là nhanh lẹ. Vị ấy đạt đến tướng an vui và tướng nhẹ nhàng:

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và chính tướng ấy cần hiểu cũng được gọi là ‘tướng nhẹ’, vì nó đã được giải tỏa khỏi những triền cái và các pháp đối lập với nó khởi đầu bằng tham (ND: từ Pāli ở đây là ‘vitakka’ (và bản tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Nāṇamoli dịch là ‘applied thought’), tức là tâm, chứ không phải tham). Nhưng khi vị ấy đạt đến trạng thái này, thì cả đến thân xác vị ấy cũng trở nên nhẹ như bông. Như vậy, vị ấy đi đến Phạm thiên giới với một thân xác hữu hình nhẹ như một nắm bông gòn bay theo gió” trong đoạn văn số 131.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi đang đi như vậy, nếu muốn, vị ấy sẽ tạo ra một con đường giữa hư không nhờ biến xứ đất, và đi bộ trên đó. Nếu muốn, vị ấy quyết định với biến xứ hư không (ND: từ Pāli là ‘vāyokasiṇavasena’ (và bản tiếng Anh *The Path of Purification* của ngài Nāṇamoli dịch là ‘by means of the air kasiṇa’), tức là ‘bằng kasiṇa gió’, chứ không phải ‘kasiṇa hư không’) rằng ‘có hư không’ và vị ấy đi qua hư không như một nắm bông gòn. Hơn nữa, ước muốn đi là thước đo ở đây. Khi có một ước muốn đi, một người đã làm quyết định ấy trong tâm có thể đi hiện hình thấy rõ, được mang đi bởi mãnh lực của quyết tâm giống như một mũi tên do nhà thiện xạ bắn ra” trong đoạn văn số 132.

vị đó đạt đến tướng an vui và tướng nhẹ nhàng vốn sanh lên cùng với tâm thần thông lấy thân xác vật lý làm đối tượng.” Ở đây, đối tượng là thân xác vật lý. Ở trên, đối tượng là tâm. “Phần còn lại nên được hiểu theo cách đã được trình bày. Nhưng ở đây chỉ có sự ra đi/diễn tiến của tâm thức.”<sup>1</sup> Và rồi là phần chú thích. Thật ra, như tôi đã nói, không ai có thể thay đổi được bản chất (tự nhiên), thực chất vốn có của các pháp, thậm chí là thông qua thần thông. Nhưng tâm được làm cho đi theo thân, hoặc thân được làm cho phù hợp với tâm: điều này có nghĩa là chúng không từ bỏ thực chất vốn có của chúng, mà chúng chỉ đi theo: tâm đi theo diễn tiến của thân và thân đi theo diễn tiến của tâm.

“Khi được hỏi rằng: ‘Khi vị đó đi với thân xác vô hình như vậy, thì vị đó đi tại lúc sanh khởi của tâm quyết định, hay lúc hiện hữu của nó, hay lúc hoại diệt của nó?’”<sup>2</sup> Bây giờ, một sát-na tâm có ba tiểu sát-na: sanh, trụ và diệt. Như vậy, vị đó đi với thân xác vô hình tại tiểu sát-na nào? Và câu trả lời là: “một vị trưởng lão đáp rằng (ở đây, vị trưởng lão có nghĩa là một trong số những vị viết Sớ Giải): ‘Vị đó đi trong cả ba thời điểm.’ – ‘Rồi vị đó tự mình đi hay vị đó gửi thân hình biến hóa?’ – ‘Vị đó làm tùy theo ý thích. Nhưng ở đây [trong kinh sách] chỉ trình bày trường

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Vị ấy chuyển thân mình cho phù hợp với tâm của mình’ vị ấy đem thân xác đặt trên tâm. Vị ấy làm cho nó đi nhanh cho phù hợp với vận hành của tâm, vì cái kiểu vận hành của tâm là nhanh. Vị ấy đạt đến tướng về lạc và tướng về nhẹ: vị ấy đạt đến tướng lạc và tướng nhẹ phù hợp với tâm thần thông mà đối tượng của nó là cái thân xác. Những gì còn lại cần được hiểu theo cách đã mô tả. Nhưng ở đây chỉ có sự đi của tâm” trong đoạn văn số 133.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi được hỏi: ‘Khi vị ấy đi với một thân xác vô hình (không thể thấy) như vậy, thì vị ấy đi vào lúc tâm quyết định khởi lên, hay vào lúc nó trú, hay vào lúc nó diệt?’” trong đoạn văn số 134.

hợp vị đó tự mình đi.”<sup>1</sup> Như vậy, trong kinh sách chỉ trình bày ‘tự mình đi’, nhưng trong thực tế, vị đó có thể đi trong cả ba thời điểm và vị đó có thể tự mình đi hoặc vị đó có thể chỉ gửi thân hình biến hóa, tức là thân hình biến hóa ra giống như mình.

“Tâm tạo: (đây là từ được chú thích) tâm tạo vì được tạo ra bởi tâm trong (quá trình) quyết định. Không thiếu căn quyền: đây chỉ cho hình dáng của mắt, tai, và vân vân.”<sup>2</sup> Lưu ý, từ ‘căn quyền’ theo chuyên môn có nghĩa là thần kinh nhãn, thần kinh nhĩ và vân vân. Từ Pāli được dùng là ‘indriya’. Nhưng ở đây, căn quyền (indriya) không có nghĩa chỉ là thần kinh nhãn, thần kinh nhĩ và vân vân, mà còn có nghĩa là hình dáng của mắt, tai, vân vân. “Và không có thần kinh nhạy cảm nào trong thân xác được tạo ra.”<sup>3</sup> Như vậy, nếu người sở hữu thần thông tạo ra một thân xác giống hệt như mình, thì trong thân xác được tạo ra đó, không có thần kinh nhạy cảm nào. Có thể là có mắt, tai, vân vân, nhưng không có thần kinh nhãn, thần kinh nhĩ, vân vân, vì những thần kinh này là do nghiệp (kamma) tạo mà thôi. Trong phần chú thích, “điều này nên được ghi nhận là ám chỉ rằng cũng không có giới tính và mạng quyền”<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một vị trưởng lão đáp: ‘Vị ấy đi vào cả ba thời’ – ‘Nhưng chính bản thân vị ấy đi, hay gửi một hóa thân do vị ấy tạo?’ – ‘Vị ấy muốn làm thế nào cũng được cả.’ Nhưng ở đây, chỉ có sự đi của chính vị ấy là được nói trong bản kinh vẫn” trong đoạn văn số 134.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Do ý sanh: do ý (tâm) sanh, bởi vì nó được tạo bởi tâm ý trong sự quyết định. Không thiếu căn nào: đây là nói đến hình dáng, lỗ mắt, lỗ tai v.v...” trong đoạn văn số 135.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng không có cảm tính trong một sắc pháp được tạo tác mà thành” trong đoạn văn số 135.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều này nên hiểu là hàm ý rằng, cũng không có nam nữ căn hay mạng căn nữa” trong đoạn văn số 135.

“Nếu vị sở hữu thần thông đi bộ tới lui, thân xác được tạo ra cũng đi bộ tới lui ở đó, vân vân, tất cả những điều này chỉ cho thứ (ND: tức là thân xác được tạo ra) vị đệ tử tạo ra; nhưng thứ Đức Phật tạo ra thì làm bất cứ gì Ngài làm, và cũng làm những việc khác tùy theo sự thỏa thích của Ngài.”<sup>1</sup> Tôi thích dùng từ ‘ước muốn’ hơi là ‘sự thỏa thích’.

Học viên: Vì Đức Thế Tôn đã vượt ra ngoài sự thỏa thích?

Giảng sư: Từ Pāli được dùng ở đây là ‘ruci’, có thể có nghĩa là ước muốn hoặc sự thỏa thích.

“Khi vị sở hữu thần thông này, trong lúc đang ở đây, thấy cảnh sắc bằng thiên nhãn, nghe âm thanh bằng thiên nhĩ giới (đó chỉ là thiên nhĩ), biết tâm bằng tha tâm thông, vị đó không vận năng lực thân xác trong quá trình làm điều đó.”<sup>2</sup> Các bạn nhớ là trong những đoạn văn trước có nói: “Vị đó thực hiện sự làm chủ thân xác xa đến cõi Phạm thiên”. Ở đây đang chú thích về điều đó.

“Và khi, trong lúc đang ở đây, vị đó đứng với vị Phạm thiên đó, nói chuyện, thảo luận với vị Phạm thiên đó, vị đó không vận năng lực thân xác trong quá trình làm điều

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu người có thần thông đi lui đi tới, hóa nhân do người ấy tạo cũng đi lui đi tới v.v... tất cả điều này chỉ cho những gì một vị đệ tử Phật tạo ra, nhưng những gì đức Thế tôn biến hóa, thì làm theo những gì Ngài làm, mà cũng làm những việc khác nữa tùy ý thích của Thế tôn” trong đoạn văn số 135.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi người có thần thông này, trong lúc ở đây, thấy được một sắc pháp bằng thiên nhãn, nghe một âm thanh với thiên nhĩ, biết được tâm (người khác) với tha tâm trí, thì vị ấy không vận năng lực thân xác trong khi làm như vậy” trong đoạn văn số 136.

đó. Và khi vị đó thực hiện quyết định như đã được giải thích theo cách bắt đầu với ‘mặc dầu là xa, vị đó quyết định là gần’, vị đó không vận năng lực thân xác trong quá trình làm điều đó. Và khi vị đó đi đến cõi Phạm thiên với một thân xác hữu hình hoặc vô hình, vị đó không vận năng lực thân xác trong quá trình làm điều đó. Nhưng khi vị đó bước vào tiến trình như đã được miêu tả bắt đầu với: ‘Vị đó tạo ra một thân xác hữu hình trước mặt vị Phạm thiên đó, do tâm tạo,’ thì vị đó vận năng lực thân xác trong quá trình làm việc đó.”<sup>1</sup> Chỉ lúc đó, vị đó mới quyết định vận dụng năng lực thân xác khi vị đó tạo ra một thân xác khác của chính mình, một thân xác khác trong chính mình. “Tuy nhiên, phần còn lại được trình bày ở đây với mục đích chỉ ra giai đoạn trước quá trình vận năng lực thân xác. Đây, trước hết, là thành công bằng quyết định.”<sup>2</sup>

“Sự khác nhau giữa (i) thành công ở/như sự biến hình và (ii) thành công ở/như [thân xác] do tâm tạo là như sau: (i) Đây là thành công ở/như sự biến hình: Hành giả thực hiện sự biến hình, trước hết, nên quyết định về bất cứ thứ gì vị đó lựa chọn trong số những thứ bắt đầu với hình dáng của một thiếu niên, như được miêu tả như sau: ‘Vị đó

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi vị ấy trong lúc vẫn ở nguyên chỗ này, đứng với Phạm thiên nói chuyện, đàm thoại với Phạm thiên, thì vị ấy không vận năng lực thân xác trong lúc làm như vậy. Và khi vị ấy làm quyết định được mô tả ‘mặc dù ở xa vị ấy quyết định lại gần’, thì vị ấy cũng không vận năng lực thân xác trong khi làm như vậy. Và khi đi đến Phạm thiên giới với một cái thân xác có thể thấy được hay không thể thấy được, vị ấy không cần vận năng lực thân xác khi làm như vậy. Nhưng khi vị ấy bước vào quá trình khởi đầu là ‘Vị ấy tạo ra một sắc thân trước Phạm thiên ấy: do ý sanh’, thì vị ấy vận dụng năng lực thân xác khi làm như vậy” trong đoạn văn số 136.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những gì còn lại được nói ở đây, là với mục đích nêu rõ giai đoạn đi trước giai đoạn vận dụng thân xác. Trước hết đó là thành công do quyết định” trong đoạn văn số 136.



từ bỏ chính hình dáng của mình và hiện ra hình dáng của một thiếu niên, hoặc hình dáng của một con rồng (nāga), hoặc hình dáng của một con chim thần (supaṇṇa) (Supaṇṇa có nghĩa là garuda, một loại chim huyền thoại, là kẻ thù của những con rồng), hoặc hình dáng của một a-tu-la (asura), hoặc hình dáng của vua trời (Indra), hoặc hình dáng của một thiên nhân (nào đó trong dục giới), hoặc hình dáng của một Phạm thiên, hoặc hình dáng của biển, hoặc hình dáng của đá, hoặc hình dáng của một con sư tử, hoặc hình dáng của một con hổ, hoặc hình dáng của một con báo, hoặc vị đó hiện ra một con voi, hoặc vị đó hiện ra một con ngựa, hoặc vị đó hiện ra một cỗ xe, hoặc vị đó hiện ra một vị lính bộ binh, hoặc vị đó hiện ra một sư đoàn binh chủng’.”<sup>1</sup> Như vậy, đây là biến hóa chính mình.

“Và khi vị đó quyết định, vị đó nên xuất khỏi tứ thiền, tức là thiền nền cho thần thông và bắt một trong số những thứ bắt đầu với kasiṇa đất làm đối tượng, và vị đó nên hướng tâm về chính hình dáng của mình như là một thiếu niên. Sau khi hướng tâm và hoàn thành công việc chuẩn bị sơ bộ, vị đó nên chứng đắc thiền trở lại (tức là vị đó nên nhập vào thiền (jhāna) trở lại) và xuất thiền, và vị đó nên quyết định rằng: ‘Nguyện cho tôi biến thành một thiếu

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sự khác nhau giữa (ii) thành công kể như biến hình và (iii) thành công kể như thân do ý sanh là như sau: (ii) Một người thực hiện một cuộc biến hình, cần phải quyết định về bất cứ gì vị ấy muốn, trong số những vật khởi đầu là sự xuất hiện (tướng) một đứa bé trai, mô tả như sau: ‘Vị ấy từ bỏ hình dáng bình thường của mình và hiện hình một cậu bé hay một Long vương (rắn), hay một quỷ Supanna (loài dạ xoa có cánh), hay một a-tu-la, hay Đế Thích, hay hiện hình một vị thiên thuộc Dục giới, hay hình Phạm thiên, hay hiện hình biển, hình một tảng đá, một con sư tử, một con cọp, một con báo, hay vị ấy bày ra một con voi, một con ngựa, một cỗ xe, hay vị ấy hiện hình một người lính đi bộ, hay hiện ra một cuộc bày binh bố trận” trong đoạn văn số 137.

niên có hình dạng như vậy như vậy.’ Ngay cùng lúc với tâm quyết định (tức là tâm thần thông), vị đó trở thành một thiếu niên, như Devadatta đã làm.”<sup>1</sup>

Về câu chuyện của Devadatta, các bạn có thể đọc Tạng Luật, phần về giới chia rẽ Tăng chúng, hoặc có thể đọc Chú Giải Kinh Pháp Cú, Quyển 1, Tích Devadatta. Devadatta là anh em bà con của Đức Phật. Ông đã thực hành thiền và đã chứng đắc thiền (jhāna) cùng thần thông, nhưng ông không giác ngộ. Ông rất là tham vọng, ông muốn chính mình làm Phật. Cho nên, khi Đức Phật đã cao tuổi, ông đề nghị Đức Phật nên về hưu, để ông lên thay thế. Đức Phật đã nói: “Không, nhà ngươi không xứng đáng làm Phật.” Rồi ông đã vạch kế sát hại Đức Phật, vì vào những ngày cổ xưa đó, nếu các bạn giết chết vị vua, các bạn sẽ trở thành vua. Cho nên, ông đã muốn giết chết Đức Phật để mình được làm Phật. Nhưng nếu không có sự giúp đỡ của một ai có quyền hành thì ông không thể thực hiện việc đó được. Cho nên, ông đã cố gắng thuyết phục vị hoàng tử trẻ tuổi của vua Bimbisāra. Vị hoàng tử đó là Ajātasattu. Ông đã biến mình thành một thiếu niên với nhiều răn quán quanh mình, và cho vị hoàng tử nhìn thấy. Khi thấy như vậy, vị hoàng tử hoảng sợ. Rồi ông hiện nguyên hình là một tu sĩ và nói: “Đừng sợ”. Và ông đã có thể thuyết phục được Ajātasattu. Ajātasattu đã trở thành đệ tử của ông. Sau một thời gian, ông đã nói với Ajātasattu: “Ngày nay, con người

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi vị ấy quyết định, vị ấy nên xuất định từ thiền căn bản của thắng trí và có một trong những vật khởi đầu là biến xứ đất làm đối tượng, và vị ấy nên tác ý đến tướng của mình như là một cậu bé. Sau khi tác ý và làm công việc chuẩn bị xong, vị ấy nên nhập định trở lại rồi xuất định, và nên quyết định rằng: ‘Ta hãy thành một cậu bé thuộc mẫu người như vậy như vậy’. Đồng thời với tâm quyết định, vị ấy biến thành cậu bé, như Devadatta đã làm” trong đoạn văn số 138.

sống không được lâu đâu. Nếu nhà ngươi đợi chờ cho đến khi cha nhà ngươi chết, nhà ngươi sẽ già mất rồi. Cho nên, hãy giết cha nhà ngươi đi và lên làm vua. Và ta sẽ giết anh của ta, tức là Đức Phật, và ta sẽ làm Phật.” Ajātasattu đã cố gắng và đã thành công giết chết cha mình. Nhưng Devadatta thì không thành công. Công chuyện này có thể được tìm thấy trong hai tài liệu kể trên.

“Đây là phương thức trong mọi trường hợp. Nhưng ‘vị đó hiện ra một con voi’, vân vân, được nói đến ở đây với ý hiện ra một con voi, vân vân, ở bên ngoài. Ở đây, thay vì quyết định: ‘Nguyện cho tôi biến thành một con voi’, vị đó quyết định: “Hãy làm cho một con voi xuất hiện’. Cùng phương pháp này được áp dụng cho trường hợp của con ngựa và phần còn lại. Đây là thành công ở/như sự biến hình.”<sup>1</sup>

“Đây là thành công ở/như [thân xác] do tâm tạo: Hành giả muốn tạo ra [thân xác] do tâm tạo nên xuất khỏi thiền nền và trước hết hướng đến thân xác theo cách đã được miêu tả, và rồi vị đó nên quyết định: ‘Hãy để cho nó thành rỗng’.” Như vậy, vị đó tạo ra một lỗ hổng bên trong mình, một khoảng không bên trong mình. “Nó trở thành rỗng. Rồi vị đó hướng về một thân xác khác bên trong nó (tức là hãy có một thân xác khác), và sau khi thực hiện công việc chuẩn bị theo cách đã được miêu tả, vị đó quyết định: ‘Hãy để có một thân xác khác bên trong nó.’ Rồi vị

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là phương pháp trong tất cả trường hợp. Nhưng ‘vị ấy bày ra một con voi’ v.v... được nói ở đây có nghĩa là bày ra một con voi, v.v... ở bên ngoài. Ở đây, thay vì quyết định ‘Ta hãy biến thành một con voi’, vị ấy quyết định: ‘Hãy có một con voi!’ Cũng tương tự như thế trong trường hợp con ngựa và những gì còn lại” trong đoạn văn số 138.

đó kéo/rút nó ra giống như rút cây lau ra khỏi vỏ của nó, giống như rút kiếm ra khỏi vỏ của nó, giống như con rắn lột xác khỏi vỏ. Cho nên, điều này được nói: ‘Ồ đây, vị tỷ-kheo tạo ra từ thân xác này’<sup>1</sup> và vân vân. Đây là phần có trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Như vậy, vị đó tạo ra một thân xác trong chính mình và rồi kéo/rút thân xác đó ra.

“Và ở đây, cũng như cây lau, vân vân, thì giống như vỏ của nó, vân vân, thân xác hữu hình do tâm tạo cũng giống như người sở hữu thần thông, và ví dụ này được trình bày để chỉ ra điều đó.”<sup>2</sup> Như vậy, đây là sự khác nhau giữa biến hóa chính mình thành những thứ khác hoặc những người khác và ở đây, tạo ra một nhân bản của mình trong chính thân mình và rút/kéo nó ra.

Chúng ta đã kết thúc chương này. Nhưng thật ra chúng ta chưa hoàn thành phần giảng giải về thần thông. Cho nên, chúng ta sẽ đi tiếp vào chương tiếp theo.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Mười Hai]

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người muốn tạo thân ý sanh cần phải xuất khỏi định căn bản và trước hết tác ý đến thân xác theo cách đã mô tả rồi quyết định ‘Nó hãy rỗng’. Nó trở thành rỗng. Rồi vị ấy tác ý đến một thân xác ở bên trong thân ấy, và sau khi làm việc chuẩn bị theo cách đã nói, vị ấy quyết định, ‘Hãy có một thân khác bên trong thân này’. Rồi vị ấy kéo cái thân ấy ra như kéo một cây lau ra khỏi vỏ nó, như rút một cây gươm ra khỏi vỏ, như một con rắn lột xác ra khỏi vỏ. Do đó mà nói: ‘Ồ đây, một tỷ-kheo tạo ra từ thân này’” trong đoạn văn số 139.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây cũng như cây lau, v.v... là giống với cái vỏ, cũng vậy sắc thân do ý sanh cũng giống với người có thần thông, và ví dụ này được nói lên để chứng minh điều ấy” trong đoạn văn số 139.

# Chương Mười Ba: Những Loại Thần Thông Khác

## 1. Thiên Nhĩ Thông

Như vậy, Chương Mười Ba là chương về thần thông. ‘Thiên nhĩ giới’ đơn giản có nghĩa là thiên nhĩ. “Bây giờ đến lượt miêu tả về thiên nhĩ.”<sup>1</sup> Rồi dịch giả (ND: ngài Ñāṇamoli) trình bày phần Chánh Kinh. Điều này là tốt vì nếu chúng ta không thấy phần Chánh Kinh, chúng ta sẽ không thể hiểu được phần giải thích trình bày.

“[Chánh Văn là như sau: ‘Vị đó hướng, điều dẫn tâm mình về thiên nhĩ giới. Với thiên nhĩ giới tinh khiết và vượt trội [nhĩ giới của] nhân loại, vị đó nghe được cả hai loại âm thanh, của thiên giới và của loài người, âm thanh xa cũng như gần’.]”<sup>2</sup>

“Ở đây, với thiên nhĩ giới: nó là siêu phàm ở đây vì tính tương tự của nó với [nhĩ giới của] thiên chúng; vì thiên nhân có thiên nhĩ giới là thần kinh nhĩ được tạo ra do nghiệp (kamma) với hạnh kiểm/đạo đức tốt và không bị làm chướng ngại bởi mật, đàm, máu, vân vân, và có khả năng tiếp nhận đối tượng thậm chí từ xa vì nó được thoát khỏi những uế trước/thứ không hoàn thiện.”<sup>3</sup> Chư thiên

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ đến lượt mô tả về thiên nhĩ giới” trong đoạn văn số 1.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đoạn kinh văn như sau: vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến thiên nhĩ giới. Với thiên nhĩ thuần tịnh siêu nhân, vị ấy nghe cả hai loại âm thanh, âm thanh chư thiên và âm thanh cõi người, xa và gần” trong đoạn văn số 1.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘với thiên nhĩ giới’, thiên nhĩ có nghĩa giống như tai của chư thiên; vì chư thiên có cái cảm tính nhạy bén dùng làm nhĩ giới thuộc chư thiên, cảm tính ấy do nghiệp sinh, mà đây là nghiệp gồm những thiện hành, cảm tính ấy không bị mật, đàm, máu huyết v.v.. làm chướng ngại và có thể nhận biết một đối tượng dù cách rất xa bởi vì nó đã giải thoát khỏi cấu uế” trong đoạn văn số 2.

cũng có tai. Thần kinh nhĩ trong tai của họ không bị ô nhiễm bởi những uế trước, cho nên, họ có thể nghe được âm thanh từ xa. Họ cũng không có những uế trước như máu, mật, đờm và vân vân. Cho nên, tai của họ thính hơn tai của nhân loại rất nhiều.

“Và nhĩ giới này bao gồm trong trí tuệ, được tạo ra bởi năng lực của sự nỗ lực hành trì này của vị tỷ-kheo, là tương tự với cái đó; như vậy, nó là ‘siêu phạm’ vì nó tương tự với [nhĩ giới] của thiên chúng.”<sup>1</sup> Ở đây, Sớ Giải đang giải thích từ ‘siêu phạm’. Thuật ngữ Pāli là ‘dibba’. Ở đây, từ Pāli là ‘dibbasota’. ‘Dibbasota’ có nghĩa đen là thiên nhĩ. Nhưng ở đây, ý nghĩa thật không phải là thiên nhĩ. Nó là một loại trí tương tự với thiên nhĩ. “Cho nên, nó là ‘siêu phạm’ vì nó tương tự với [nhĩ giới] của thiên chúng.”

Rồi có một sự giải thích khác nữa. “Hơn nữa, nó là ‘siêu phạm’ vì nó đạt được thông qua sự an trú siêu phạm và vì nó có sự an trú siêu phạm làm chỗ nương tựa cho nó.”<sup>2</sup> Ở đây, ‘sự an trú siêu phạm’ có nghĩa là các tầng thiên (jhāna).

Học viên: Nó có phải là bốn phạm trú (brahmā vihāra), tức là từ, bi, hỉ và xả không?

Giảng sư: Không, không. Nó chỉ có nghĩa là bốn tầng thiên (jhāna). “Và vì nó có sự an trú siêu phạm làm chỗ nương tựa cho nó.” Nếu các bạn không có bốn tầng thiên (jhāna), thì các bạn không thể đạt được thần thông này.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và nhĩ giới này gồm trong sự hiểu biết (hay trí) phát sinh do năng lực tinh tấn tu hành của vị tỷ kheo giống như cảm tính của chư thiên, nên gọi là thiên nhĩ” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, nó thuộc chư thiên vì nó có được nhờ tu tập ‘phạm trú’ và vì nó có ‘phạm trú’ làm điểm tựa” trong đoạn văn số 2.

Trong các tài liệu Pāli của chúng ta, có ba loại trú xứ. Thứ nhất là thiên trú (dibba vihāra). Rồi là phạm trú (brahmā vihāra). Và loại cuối cùng là thánh trú (ariya vihāra). Có ba loại trú xứ - thiên trú (dibba vihāra), phạm trú (brahmā vihāra) và thánh trú (ariya vihāra). Thiên trú (dibba vihāra) có nghĩa là các tầng thiên (jhāna). Phạm trú (brahmā vihāra) có nghĩa là từ, bi và vân vân. Thánh trú (ariya vihāra) có nghĩa các quả thánh. Sau khi trở thành thánh nhân (ariya), hành giả có thể nhập vào sự chứng đắc quả thánh đó nhiều lần để tận hưởng nó. Ở đây, ‘sự an trú siêu phàm’ có nghĩa là các tầng thiên (jhāna), chứ không phải bốn phạm trú (từ, bi, hỷ và xả).

“Và nó là một ‘nhĩ giới’ theo nghĩa nghe và theo nghĩa vô ngã.”<sup>1</sup> Từ ‘giới’ (dhātu) được định nghĩa là một cái gì đó không có linh hồn, tức là vô ngã. Nhà chú giải đang giải thích từ ‘nhĩ giới’ (sota dhātu). Nó được gọi là nhĩ (sota) vì nó nghe theo nghĩa nghe. Nó được gọi là giới (dhātu) vì nó là không có linh hồn. Đôi lúc, giới (dhātu) được giải thích là một cái gì đó không có linh hồn, tức là chỉ một hiện tượng, không phải là một thực thể. “Và nó là một ‘nhĩ giới’ vì nó giống như nhĩ giới trong việc thực hiện chức năng [nghe] của nhĩ giới. Với nhĩ giới này”<sup>2</sup>

Học viên: Thật ra nó là tâm phải không ạ?

Giảng sư: Nó thật ra là trí (paññā), trí (paññā) kết hợp với niệm.

Học viên: Như vậy, thần thông là...

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và nó là một ‘nhĩ giới’ (sota-dhātu) theo nghĩa lành (savana) và theo nghĩa vô ngã (giới)” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nó là một ‘nhĩ giới’ vì nó giống như lỗ tai trong sự thi hành nhiệm vụ của tai” trong đoạn văn số 2.

Giảng sư: Tất cả thần thông đều là trí (pañña). “Là tinh khiết: tức là khá thanh tịnh thông qua việc không có uế trước nào. Và vượt trội [nhĩ giới của] nhân loại: tức là trong lãnh vực nghe âm thanh, nó vượt trội, đứng trên nhĩ giới của nhân loại bằng cách vượt lên trên môi trường nhân loại.”<sup>1</sup> Điều đó có nghĩa là nó vượt trên phạm vi hay tầm nghe thông thường.

“Vị đó nghe được cả hai loại âm thanh: vị đó nghe được cả hai loại âm thanh. Thế nào là hai? Thiên giới và nhân loại, tức là âm thanh của thiên chúng và của loài người.”<sup>2</sup> Ở đây, ‘âm thanh’ có nghĩa là âm thanh của lời nói. Đó là lý do tại sao có nói: “Điều này nên được hiểu là được bao gồm chỉ một phần mà thôi”<sup>3</sup>, tức là không phải những âm thanh khác, mà chỉ là âm thanh của lời nói. “Những âm thanh xa cũng như gần: tức có nghĩa là vị đó nghe được âm thanh ở xa, thậm chí trong một thế giới vũ trụ khác, và những âm thanh gần, thậm chí âm thanh của những ký sinh trùng trong chính cơ thể của vị đó. Điều này nên được hiểu là được bao gồm toàn bộ.”<sup>4</sup> Điều này bao gồm tất cả – âm thanh của những con thú, âm thanh của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Thuần tịnh’ thiên nhĩ giới ấy hoàn toàn trong sạch, vì không có cấu uế. ‘Siêu nhân’ trong việc nghe các âm thanh, nó vượt xa nhĩ giới của loài người vì vượt quá phạm vi con người” trong đoạn văn số 2.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy nghe cả hai loại âm thanh. Hai loại đó là gì? Tức là âm thanh của chư thiên và của loài người” trong đoạn văn số 3.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Điều này được hiểu là bao gồm một phần” trong đoạn văn số 3.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Những âm thanh ở xa cũng như âm thanh ở gần’: có nghĩa vị ấy nghe những tiếng ở thật xa, ngay cả trong một thế giới khác, và âm thanh ở gần, ngay cả tiếng của những loài chúng sinh ở ngay trong thân của vị ấy. Điều này cần được hiểu là bao quát toàn phần” trong đoạn văn số 3.



những côn trùng, âm thanh của vi trùng, và của những thứ khác nữa.

“Nhưng [thiên nhĩ giới] này được làm sanh khởi lên như thế nào?”<sup>1</sup> Phần tiếp theo là cách thực hành. “Vị tỷ-kheo nên nhập vào thiền nền cho thần thông và xuất thiền. Rồi với tâm thuộc vào định của công việc chuẩn bị sơ bộ, vị đó nên hướng tâm trước hết đến những âm thanh thô ở khoảng cách trong phạm vi thông thường của việc nghe: (từng chút một) âm thanh của sư tử trong rừng, vân vân, hoặc âm thanh của chuông trong chùa, âm thanh của trống, âm thanh của keng, âm thanh tụng đọc của các sa-di và tu sĩ trẻ tuổi tụng đọc với sinh lực hăng hái.”<sup>2</sup> Nếu các bạn viếng thăm một tu viện Miến Điện, các bạn vẫn có thể còn nghe những tu sĩ trẻ tuổi và các sa-di tụng đọc rất to. Các bạn có thể nghe từ xa mọi người đang tụng học rất to. Thật ra là họ đang học thuộc lòng. (Hành giả nên lắng nghe) “âm thanh của những cuộc đối thoại như ‘Bạch ngài, chuyện gì ạ?’, ‘Chuyện gì vậy, hiền hữu?’, vân vân, tiếng chim, tiếng gió thổi, tiếng bước chân, tiếng nước sôi, tiếng lá dừa khô trong nắng, âm thanh của những con kiến, và vân vân. Bắt đầu với những âm thanh thô theo cách này, hành giả nên tiếp tục hướng tâm đến những âm thanh vi tế hơn. Hành giả nên chú tâm đến tướng của âm thanh (đơn giản chỉ có nghĩa là âm thanh) ở hướng đông, ở hướng tây, ở hướng bắc, ở hướng nam, ở hướng trên, ở hướng dưới, ở hướng đông

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng làm thế nào để thiên nhĩ giới này được phát sinh?” trong đoạn văn số 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị tỷ-kheo phải nhập định của thiền căn bản cho thắng trí rồi xuất định. Rồi với tâm thuộc về định của công việc chuẩn bị, vị ấy cần tác ý trước tiên đến các âm thanh thô ở xa thông thường trong tầm tai nghe được: tiếng sư tử gầm trong rừng sâu v.v... hay tiếng chuông, tiếng trống, tiếng còi, tiếng học bài của các chú tiểu và tiếng các tỷ-kheo trẻ đang cao giọng đọc tụng trong tu viện” trong đoạn văn số 4.

nam, ở hướng tây nam, ở hướng đông bắc, và ở hướng tây bắc. Vị đó nên lưu tâm đến tướng của những âm thanh thô và tế.”<sup>1</sup> ‘Tướng’ chỉ có nghĩa là âm thanh, hoặc ở đây tức là khía cạnh thô và tế của âm thanh.

“Những âm thanh này là hiển nhiên thậm chí đối với tâm thông thường của vị đó.”<sup>2</sup> Tức là chưa phải là tâm thần thông, nhưng chúng là hiển nhiên ngay với tâm thông thường của vị đó. Nếu các bạn chú tâm vào những âm thanh này, các bạn sẽ nghe thấy chúng một cách bình thường. “Nhưng chúng đặc biệt hiển nhiên đối với tâm làm công việc chuẩn bị sơ bộ của vị đó.”<sup>3</sup> Tức là khi vị đó đang thực hiện việc này. Sau khi xuất ra khỏi thiền (jhāna), vị đó hướng tâm về những âm thanh này. “Khi vị đó chú tâm về tướng âm thanh theo cách này, [nghĩ rằng] (Chúng ta nên gạch bỏ ‘nghĩ rằng’) ‘bây giờ thiên nhĩ giới sẽ sanh lên’.”<sup>4</sup> Ngài (ND: chỉ cho ngài Nāṇamoli) luôn luôn mắc phải lỗi này. Ngài đã hiểu sai thành ngữ Pāli. Ở đây thật sự có nghĩa là “Khi thiên nhĩ giới sắp sanh lên, thì tâm hướng ý môn sanh lên” và vân vân, không phải là suy nghĩ. Bây giờ thiên

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “tiếng nói chuyện thường của họ, như ‘Cái gì, đại đức?’ ‘Cái gì, hiền giả?’ v.v..., tiếng chim hót, tiếng gió thổi, tiếng chân bước, tiếng nước sôi reo, tiếng lá dừa khô dưới nắng, tiếng của kiến v.v... Khởi sự như vậy bằng những âm thanh hoàn toàn thô, vị ấy tuân tự tác ý đến những âm thanh dần dần vi tế. Vị ấy phải tác ý đến tướng của âm thanh ở phương đông, phương tây, phương bắc, phương nam, phương trên, phương dưới, phương trung gian phía đông, phương trung gian phía tây, phương trung gian phía bắc và phương trung gian phía nam. Vị ấy cần tác ý đến tướng âm thanh thô và tế” trong đoạn văn số 4.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những âm thanh này là rõ rệt ngay cả đối với thức bình thường của vị ấy” trong đoạn văn số 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nhưng chúng đặc biệt rõ đối với Tâm trong định ở công việc chuẩn bị” trong đoạn văn số 5.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vị đó tác ý đến tướng âm thanh như vậy, (nghĩ rằng) ‘bây giờ thiên nhĩ giới sắp sanh khởi’...” trong đoạn văn số 5.

nhĩ giới sẽ sanh lên. Thay vì nói như vậy, chúng ta nên nói là “Khi thiên nhĩ giới sắp sanh lên, thì tâm hướng ý môn sanh lên bắt một trong những âm thanh này làm cảnh.”<sup>1</sup> Lộ tâm thần thông đang được miêu tả ở đây. Khi tâm thần thông gần sanh lên, thì trước hết tâm hướng ý môn sanh lên. “Khi tâm (hướng ý môn) đó diệt đi, thì bốn hoặc năm đồng lực sanh lên; ba hoặc bốn đồng lực [tương ứng] đầu tiên trong số đó thuộc dục giới.”<sup>2</sup> Chúng là những tâm dục giới.

Học viên: Tại sao là ý môn mà không phải là ngũ môn a?

Giảng sư: Những việc này nằm ngoài vùng nắm bắt của ngũ môn. Lộ tâm thần thông đang sanh lên thông qua ý môn, chứ không phải thông qua ngũ môn. “Bốn hoặc năm đồng lực sanh lên; ba hoặc bốn đồng lực đầu tiên thuộc về dục giới có tên gọi là chuẩn bị, cận hành, thuận thứ và chuyên tột; và đồng lực thứ tư hoặc thứ năm là tâm thiên sắc giới (đây là tâm thần thông), tâm tứ thiên.”<sup>3</sup> Như vậy, tâm thần thông thật ra là tâm tứ thiên, nhưng không phải là tâm tứ thiên thông thường. Tâm tứ thiên thông thường bắt

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi vị ấy tác ý đến tướng âm thanh như vậy, (nghĩ rằng) ‘Bây giờ thiên nhĩ giới sắp sinh khởi’, ý môn (mind-door - manodvāra) hướng tâm (āvajjana) sinh khởi, lấy một trong những âm thanh này làm đối tượng cho nó” trong đoạn văn số 5.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi tâm ấy đã ngưng thì đến bốn hoặc năm tốc hành tâm xảy ra, ba hoặc bốn tâm dẫn đầu thuộc về dục giới” trong đoạn văn số 5.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bốn hoặc năm tốc hành tâm xảy ra, ba hoặc bốn tâm dẫn đầu thuộc về dục giới và gọi là Chuẩn bị (parikamma), cận hành (access), thuận thứ (anuloma) và chuyển tánh (gotrabhū), trong khi tâm thứ tư hoặc thứ năm là tâm an chỉ (appanā - absorption consciousness) thuộc tứ thiên, sắc giới” trong đoạn văn số 5.

kaṣiṇa làm đối tượng và vân vân. Ở đây, tâm tứ thiền này bắt âm thanh làm đối tượng vì nó là thiên nhĩ giới.

“Ở đây, chính cái trí sanh lên cùng với tâm thiền đó được gọi là thiên nhĩ giới.”<sup>1</sup> ‘Thiên nhĩ giới’ thật ra có nghĩa là trí (paññā). “Sau khi tâm thiền đó [đã đạt được, thiên nhĩ giới] trở nên hòa nhập vào cái tai [của trí] đó.”<sup>2</sup> Đôi lúc thật không may mắn khi cùng một từ lại có hai nghĩa khác nhau. Từ Pāli ‘sota’ có nghĩa là tai. Từ đó cũng có nghĩa là dòng chảy. Ở đây, nó phải nên được dịch là “Thiên nhĩ giới trở nên hòa nhập vào dòng chảy của trí đó.” Cùng một từ được dùng ở đây với hai nghĩa khác nhau. Thật ra, từ Pāli được dùng là “roi vào dòng chảy của trí.”<sup>3</sup>

“Khi củng cố nó, vị đó nên nói rộng nó ra bằng cách định giới hạn bằng chiều rộng của một ngón tay rằng: ‘Tôi sẽ nghe những âm thanh trong khu vực này’ (một khu vực rất nhỏ), rồi chiều rộng của hai ngón tay, của bốn ngón tay, của tám ngón tay, một gang tay, một ratana (bằng chiều rộng của 24 ngón tay).”<sup>4</sup> Chúng tôi hiểu là một ratana bằng chiều dài từ đầu các ngón tay đến khủy tay, tức là khoảng 18 inch<sup>5</sup>. Một gang tay là bằng chiều dài từ ngón tay cái đến ngón tay út. Vị đó cố gắng nghe âm thanh trong khu vực đó – “một gang tay, một ratana, bên trong căn phòng, hành lang, tòa nhà, đường đi bộ xung quanh, công viên của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, chính cái trí khởi lên cùng cái định an chỉ được gọi là thiên nhĩ giới” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi định an chỉ đã được đạt, thì thiên nhĩ giới đã được chan hòa trong cái tai (của trí) ấy” trong đoạn văn số 6.

<sup>3</sup> ND: Câu văn Pāli ở đây là: “Tato param tasmim sote patito hoti”.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi củng cố nó, hành giả cần nói rộng tâm nó ra dần bằng cách định giới hạn bằng một ngón tay như sau: ‘Ta sẽ nghe âm thanh trong lãnh vực này’. Rồi hai ngón, bốn ngón, tám ngón, một sải tay, một ratana (bằng 24 độ dài của ngón tay)” trong đoạn văn số 6.

<sup>5</sup> ND: 1 inch = 2.54 cm

cộng đồng, khu làng đi khất thực, thị trấn, và vân vân cho đến giới hạn của một thế giới hoặc thậm chí hơn nữa. Đây là cách vị đó nói rộng ra qua những giai đoạn được định hạn.”<sup>1</sup>

“Hành giả đã đạt được thần thông theo cách này cũng nghe được bất kỳ âm thanh nào đi vào vùng không gian được chạm bởi đối tượng của thiền nền bằng thần thông mà không cần phải nhập vào thiền nền.”<sup>2</sup> Đối với những âm thanh khác, hành giả không cần phải nhập vào thiền nền trở lại cũng như thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ. Hành giả không cần phải làm điều đó.

“Và trong việc nghe theo cách này, thậm chí nếu có một tiếng vang dội với những âm thanh của tù và, trống, chũm chọe, vân vân lên tận đến cõi Phạm thiên (Brahmā), vị đó nếu muốn vẫn có thể phân định từng âm thanh một.”<sup>3</sup> Mặc dầu tất cả những âm thanh bị trộn tạp với nhau, vị đó có thể phân định từng âm thanh một: “Đây là âm thanh của tù và, đây là âm thanh của trống” và vân vân. Đây là thiên nhĩ. Với năng lực của thiên nhĩ giới, hành giả có thể nghe từ rất xa, vượt ra khỏi tầm với của tai của nhân loại.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “một sải tay, một ratana (bằng 24 độ dài của ngón tay), bên trong của một gian phòng, ra ngoài hành lang tòa nhà, đường đi kính hành ở xung quanh, vườn của tu viện, khu làng khất thực, cả vùng v.v... cho đến giới hạn của cả thế giới hay xa hơn nữa. Đây là cách hành giả nói rộng tâm thiên nhĩ từng giai đoạn” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một người đã đạt đến thắng trí theo cách đó còn nghe nhờ thắng trí mà không cần phải tái nhập thiền căn bản, nghe bất cứ âm thanh nào đến trong tâm không gian được chạm bởi đối tượng của thiền căn bản” trong đoạn văn số 7.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và trong khi nghe như vậy, dù cho có một tiếng vang dậy những âm thanh của tù và (còi) trống, xập xõa v.v... vang cho đến Phạm thiên giới, vị ấy vẫn có thể, nếu muốn, định rõ từng tiếng như ‘đây là tiếng loa, đây là tiếng trống’” trong đoạn văn số 7.

## 2. Tha Tâm Thông

Bây giờ là tha tâm thông – “Đối với phần giải thích về tha tâm thông, [chánh văn là như sau: ‘Hành giả hướng, điều dẫn tâm của mình đến tha tâm thông (trí đọc tâm). Vị đó, với tâm mình, xâm nhập vào tâm trí của những chúng sanh khác, của những người khác, và hiểu họ rằng: vị đó hiểu [lối cách của] tâm’” – thật ra nó là các loại tâm – “bị ảnh hưởng bởi tham là bị ảnh hưởng bởi tham, và hiểu [các loại] tâm không bị ảnh hưởng bởi tham là không bị ảnh hưởng bởi tham”<sup>1</sup> và vân vân. ‘Bị ảnh hưởng’ thật ra có nghĩa là ‘kết hợp với’. Đây là mười sáu loại tâm. Các bạn cũng có thể tìm thấy những loại này trong bài Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipatṭhāna Sutta) trong phần quán niệm tâm.

Gần cuối đoạn văn số 8 là phần diễn giải nghĩa của từ Pāli ‘cetopariya’. Trước hết, từ ‘pariya’ được giải thích. “Nó đi trọn vẹn, cho nên nó là ‘pariya’, tức là sự xuyên thấu. Tức là sự phân định.”<sup>2</sup> Ý nghĩa là nó phân định. “Sự xuyên thấu trái tim là ‘sự xuyên thấu tâm’.”<sup>3</sup> Trong Pāli, đó chỉ là ‘cetaso pariyaṃ’. Chúng ta có thể nói ‘sự xuyên thấu tâm là sự xuyên thấu tâm’, nhưng như vậy thì chẳng nói được gì sâu xa. Thật ra, câu này không thể dịch được. “Nó là sự xuyên thấu tâm và đó là trí; do đó, nó là trí xuyên thấu tâm (cetopariyañāṇa).” ‘Ceto’ có nghĩa là tâm. ‘Pariya’ có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự giải thích về Tha tâm trí, kinh văn như sau: ‘Vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến tha tâm trí. Với tâm của mình, vị ấy đi vào tâm của các chúng sinh khác, của người khác và hiểu chúng như sau: - Tâm có tham, biết là tâm có tham, tâm vô tham, biết là tâm vô tham’” trong đoạn văn số 8.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘đi vào’ có nghĩa là đi khắp (pariyāti): nghĩa là định giới hạn (paricchindati)” trong đoạn văn số 8.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

nghĩa là sự phân định hay sự xuyên thấu. ‘Nāṇa’ có nghĩa là trí. “[Vị đó dẫn tâm mình] đến đó, là ý nghĩa ở đây.”

“Của những chúng sanh khác: của những chúng sanh còn lại, trừ chính hành giả ra (‘Của những chúng sanh khác’ có nghĩa là không phải của chính vị đó). Của những người khác: những từ này có cùng nghĩa với những từ trước, việc dùng những từ khác nhau là để phù hợp với những người thích ứng với giáo lý [theo cách trình bày khác], và với mục đích tạo ra sự phong phú đa dạng sinh động của giáo pháp.”<sup>1</sup> Mặc dầu những từ khác nhau là đồng nghĩa, nhưng đôi lúc chúng được dùng lặp đi, lặp lại nhiều lần với mục đích để thính giả có thể hiểu được.

“Với tâm của vị đó, những tâm: với tâm của vị đó, tâm của những chúng sanh khác. Xuyên thấu: phân định toàn bộ. Vị đó hiểu: vị đó hiểu chúng thuộc vào những loại khác nhau bắt đầu với loại bị ảnh hưởng bởi tham.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là cùng với tham, không cùng với tham và vô vấn.

“Nhưng loại trí này được làm khởi sanh lên như thế nào? Nó được thực hiện một cách thành công thông qua thiên nhãn (Như vậy, trước hết hành giả phải chứng đắc thiên nhãn thông), vốn tạo thành nên/là phần công việc chuẩn bị sơ bộ của nó.”<sup>3</sup> Như vậy, thiên nhãn thông hay thiên nhãn giới là phần chuẩn bị sơ bộ cho tha tâm thông này.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch là: “‘Của những người khác’ cùng nghĩa như câu trước ‘của những chúng sanh khác’ thay đổi vì mục đích giáo hóa và tính cách văn vẻ của sự thuyết trình” trong đoạn văn số 8.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng trí này được sinh khởi bằng cách nào? Nó được thành công nhờ thiên nhãn, làm công việc chuẩn bị cho nó” trong đoạn văn số 9.

“Do đó, vị tỳ-kheo nên nói rộng ánh sáng, và nên tìm hiểu ra [loại] tâm của người khác bằng cách liên tục quan sát bằng thiên nhãn màu sắc của máu đang có tim làm nơi nương tựa (ND: tức là máu đang hiện hữu trong tim).”<sup>1</sup> Chú thích số 5: “Tim ở đây không phải là sắc ý vật, mà là trái tim thật sự được miêu tả giống hình nụ sen ở bên ngoài và giống quả kosātakī bên trong.”<sup>2</sup> Ở đây, ‘tim’ không có nghĩa là sắc ý vật, tức là một trong những sắc pháp. Ở đây, nó có nghĩa là toàn bộ trái tim.

“Vì khi tâm đi cùng với thọ hỷ có mặt, máu có màu đỏ như trái sung chín; khi tâm đi cùng với thọ ưu (domanassa) có mặt, nó có màu đen đen như trái mận (chín).”<sup>3</sup> Các bạn hãy thêm từ ‘chín’ vào. Các bạn có mận ở đây không? Các bạn đã thấy nó chưa? Màu của nó là sự trộn lẫn giữa đen và tím.

Học viên: Như vậy, nó giống như trái plum?

Giảng viên: Đúng rồi.

Học viên: Dạ, tôi có trồng một cây ở nhà ạ.

Giảng viên: Nó hơi chua một chút. Như vậy, ở đây chúng ta nên ghi là ‘trái mận chín’. “Khi tâm đi cùng với thọ xả có mặt, nó trong như dầu mè. Như vậy, vị đỏ tìm hiểu ra tâm của người khác bằng cách quan sát màu của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi thế, vị tỳ kheo cần phải nói rộng ánh sáng, và cần phải tìm ra tâm người khác bằng cách quan sát với thiên nhãn màu sắc của máu đang hiện diện với trái tim vật lý làm chỗ tựa cho nó” trong đoạn văn số 9.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì khi một tâm đang câu hữu với hỷ đang hiện diện, thì máu có màu đỏ như trái sung (chín), khi một tâm câu hữu với ưu hiện diện, thì máu có màu hơi đen” trong đoạn văn số 9.



máu trong trái tim.”<sup>1</sup> Vị đó nhìn vào tim và nhìn vào màu sắc của máu trong tim. “Sắc pháp này có nguồn từ hỷ quyền.”<sup>2</sup> Như vậy, khi vị đó thấy màu đỏ, thì vị đó biết rằng tâm đó đi cùng với thọ hỷ và vân vân. “Sắc pháp này có nguồn từ ưu quyền; sắc pháp này có nguồn từ xả quyền, và như vậy, trí thông hiểu về tim được củng cố và làm vững chắc.”<sup>3</sup>

“Khi nó đã được củng cố và làm vững chắc theo cách này, hành giả dần dần hiểu được không chỉ (tất cả các loại) tâm dục giới mà còn (tất cả) tâm sắc giới và tâm vô sắc giới thông qua việc lần đầu tâm này từ tâm kia mà không cần xem máu trong tim nữa. Vì trong Sớ Giải có nói: ‘Khi hành giả muốn biết tâm của người khác đang ở trong trạng thái vô sắc, thì vị đó có thể quan sát sắc ý vật của ai?’ Vì không có tim. ‘Vị đó có thể nhìn vào sự biến đổi sắc pháp do các quyền tạo ra của ai? Không của ai cả. Lãnh vực của vị sở hữu thần thông thì [đơn giản] là vậy, tức là, vị đó hướng đến tâm bất kỳ ở đâu, vị đó biết nó dựa theo mười sáu phân loại này’.”<sup>4</sup> ‘Mười sáu phân loại’ có nghĩa là những loại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi một tâm câu hữu với tịnh chỉ hiện hành, thì máu trong như dầu mè. Bởi vậy, vị ấy phải tìm ra tâm hành một người bằng cách quan sát màu máu trong trái tim vật lý” trong đoạn văn số 6.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chất máu này được phát sinh do hỷ căn” trong đoạn văn số 9.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chất này được phát sinh do ưu căn, chất này được phát sinh do xả căn” và như thế vị ấy làm cho vững chắc tha tâm trí của mình” trong đoạn văn số 9.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chỉ khi nào tha tâm trí của vị ấy được củng cố như cách trên, vị ấy mới dần dần biết được tâm mình ở sắc giới và vô sắc giới nữa, bằng cách theo dấu tâm hành này để biết tâm hành khác mà không cần phải xem máu trong tim nữa. Vì luận nói: ‘Khi vị ấy muốn biết tâm ở vô sắc giới, thì lấy trái tim vật lý của ai mà quan sát? Có sự thay đổi về màu sắc (vật chất) của ai do các căn sinh ra, mà vị ấy có thể quan sát? Không ai cả. Phạm vi của một người có thần thông chỉ là thế này, bất cứ

được trình bày trong đoạn văn số 8 – những tâm đi cùng với tham, những tâm không đi cùng với tham, và vân vân. “Nhưng sự giải thích này [bằng phương tiện của trái tim] là dành cho người chưa thực hiện bất kỳ việc giải thích/suy diễn nào [từ trước] cả.”<sup>1</sup> ‘Việc giải thích/suy diễn’ thật ra có nghĩa là việc quán tưởng. ‘Việc giải thích/suy diễn’ có thể dẫn đến hiểu sai. Ở đây nó có nghĩa là sự quán tưởng, sự suy ngẫm (abhinivesa).

Trong chú thích số 6: “Của người chưa thực hiện bất kỳ việc giải thích/suy diễn (abhinivesa), được hiểu là ngiên cứu/học hỏi (ND: với mục đích) để có thần thông.”<sup>2</sup> Tôi nghĩ không phải là ‘ngiên cứu/học hỏi’, mà phải là cố gắng/nỗ lực để có thần thông. Không phải chỉ là nghiên cứu/học hỏi mà phải là thực hành/luyện tập để có thần thông. Ngài (ND: ngài Nāṇamoli) đã lược bỏ (không dịch) một vài từ quan trọng. Các bạn hãy thêm “Người bắt đầu là ý muốn nói đến” vào sau từ ‘thần thông’. Chi tiết đó nên được thêm vào. “Một cách dùng khá đặc biệt của từ ‘abhinivesa’, có lẽ là nên dịch một cách thoáng rộng ở đây là ‘thực hành’.”<sup>3</sup> Đúng vậy. Tôi nghĩ như vậy thì gần với nghĩa gốc hơn.

“Về tâm bị ảnh hưởng bởi tham (tức là đi cùng với tham), vân vân, tám tâm được đi cùng bởi tham nên được hiểu là tâm bị ảnh hưởng bởi tham. Những tâm hữu ích và không xác định còn lại trong bốn tầng là không bị ảnh

---

tâm hành nào mà vị ấy tác ý đến thì vị ấy biết ngay tâm hành ấy theo mười sáu hạng nói trên” trong đoạn văn số 10.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng cách giải thích (bằng cách trái tim vật lý hay nhục đoàn tâm) này là dành cho một người chưa thực hành từ trước” trong đoạn văn 10.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

hưởng bởi tham.”<sup>1</sup> Các bạn phải cần dùng bảng nêu các loại tâm. Có mười hai tâm bất thiện (akusala); tám tâm đi cùng với tham, hai tâm đi cùng với sân và hai tâm cuối đi cùng với si. Như vậy, tám tâm đi cùng với tham. Những tâm thiện và vô ký còn lại (có những loại tâm khác) là không bị ảnh hưởng bởi tham.

“Bốn tâm, tức là hai tâm đi cùng với sân và hai tâm đi cùng với hoài nghi và phóng dật là không được bao gồm trong bộ hai này, mặc dầu một vài trường lão bao gồm chúng luôn.”<sup>2</sup> Ở đây hơi khó hiểu một chút. Trong số mười hai tâm (bất thiện), tám tâm được kết hợp với tham (lobha hoặc rāga). Từ ‘rāga’ được dùng ở đây. Như vậy tám tâm được kết hợp với tham (rāga), và bốn tâm không được kết hợp với tham (rāga). Tuy nhiên, bốn tâm này không được bao gồm trong bộ hai này. Điều này được giải thích ở đây. Phụ Sớ Giải cũng giải thích, nhưng không được thuyết phục cho lắm. Trong Phụ Sớ Giải có nói, bốn tâm này không được kết hợp với tham, nhưng vì tham có thể làm duyên cho bốn tâm này sanh lên, nên đối với những ai không biết Thắng Pháp (Abhidhamma) có thể nghi ngờ rằng chúng có thể được kết hợp với tham. Cho nên, chúng không được bao gồm trong những tâm được đi cùng với tham cũng như những tâm không được đi cùng với tham. Chúng bị loại trừ hoàn toàn ra khỏi bộ hai này. “Bốn tâm, tức là hai tâm đi cùng với sân và hai tâm đi cùng với hoài nghi và phóng dật, không bao gồm trong bộ hai này, mặc dầu các vị trường lão bao gồm chúng luôn.” Tôi nghĩ là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về tâm có tham v.v... Tám loại tâm câu hữu với tham cần được hiểu là tâm có tham. Những tâm hành thiện và bất định còn lại trong bốn cõi (dục, sắc, vô sắc và siêu thế) là vô tham” trong đoạn văn số 11.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bốn tâm hành nghĩa là hai câu hữu với ưu, một với bất định và một với trạo cử, không được bao gồm ở đây, mặc dù có một số các vị trường lão cho rằng có” trong đoạn văn số 11.

chúng ta nên theo các vị trưởng lão. Như vậy dễ hơn. Một vài vị trưởng lão nói rằng chúng nên được bao gồm trong những tâm không bị ảnh hưởng bởi tham vì chúng không đi cùng với tham.

“Chính hai tâm đi cùng với sân được gọi là tâm bị ảnh hưởng bởi sân.”<sup>1</sup> Tức là hai tâm có nhân sân (*dosamūla citta*). “Và tất cả những tâm hữu ích và không xác định trong bốn tầng thì không bị ảnh hưởng bởi sân. Mười tâm vô ích còn lại không được bao gồm trong bộ hai này, mặc dầu một vài trưởng lão bao gồm chúng vào. Bị ảnh hưởng bởi si... không bị ảnh hưởng bởi si: ở đây chỉ có hai tâm, tức là tâm đi cùng với hoài nghi và tâm đi cùng với phóng dật, là bị ảnh hưởng bởi si [mà không đi cùng với hai nhân vô ích khác].”<sup>2</sup> Hai tâm cuối cùng trong số mười hai tâm (bất thiện) là bị ảnh hưởng bởi si. Cái gì là không bị ảnh hưởng bởi si? “Hai tâm, tức là tâm đi cùng với hoài nghi và tâm đi cùng với phóng dật, là bị ảnh hưởng bởi si” – tức là chúng chỉ bị ảnh hưởng bởi si mà thôi – “mà không đi cùng với hai nhân vô ích khác”.

“Nhưng [tất cả] mười hai tâm vô ích cũng có thể được hiểu là tâm bị ảnh hưởng bởi si vì si có mặt trong tất cả những tâm vô ích.”<sup>3</sup> Mười hai tâm bất thiện, tất cả chúng được đi cùng bởi si. Ở đây, chúng ta có thể nói hai cách.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chính hai tâm câu hữu với ưu được gọi là ‘tâm có sân’” trong đoạn văn số 11.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và tất cả tâm thiện và bất định trong bốn cõi đều là vô sân. Mười loại bất thiện tâm còn lại không được bao gồm trong này, mặc dù một vài trưởng lão vẫn kể vào. Có si... không si. Ở đây chỉ có hai, nghĩa là tâm câu hữu với bất định và tâm câu hữu với trạo cử, là có si thuần túy (không câu hữu với hai bất thiện căn kia)” trong đoạn văn số 11.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng mười hai loại bất thiện tâm đều có thể được hiểu như là có si, vì si có mặt trong tất cả các loại tâm bất thiện” trong đoạn văn số 11.

‘Bị ảnh hưởng bởi si’ có thể có nghĩa chỉ là hai, hai tâm cuối, vì chúng chỉ bị ảnh hưởng bởi si. Nhưng nếu chúng ta không xem nó là ‘chỉ bị ảnh hưởng bởi (một mình) si’, thì chúng ta có thể lấy cả mười hai tâm. “[Tất cả] mười hai tâm vô ích cũng có thể được hiểu là tâm bị ảnh hưởng bởi si vì si có mặt trong tất cả những tâm vô ích. Những tâm còn lại là không bị ảnh hưởng bởi si.”

“Chật hẹp là tâm với sự có mặt của sự cứng nhắc và biếng nhác (Tức là các bạn buồn ngủ). Tán loạn là tâm với sự có mặt của sự lo âu. Cao thượng là tâm thuộc sắc giới và vô sắc giới (rūpāvacara và arūpāvacara). Không cao thượng là những tâm còn lại. Bị vượt trội là tất cả tâm trong ba giới [hiệp thế] (dục giới – kāmāvacara, sắc giới – rūpāvacara, vô sắc giới – arūpāvacara). Không bị vượt trội là tâm siêu thế (lokuttara). Có tập trung là tâm đạt đến cận định và tâm đạt đến an trú định (hai loại định). Không có tập trung là tâm không đạt đến bất kỳ loại định nào (trong hai loại trên). Giải thoát là tâm đạt đến bất kỳ [một trong năm] loại giải thoát nào, tức là giả thoát do sự thay thế của pháp đối nghịch [thông qua minh sát], do sự đè nén [thông qua định], do sự cắt đứt [bằng Đạo], do làm lắng dịu [bằng Quả], và do sự thoát ly [tức là Níp-bàn (Nibbāna)].”<sup>1</sup> Như vậy, có năm loại giải thoát. Loại thứ nhất là chốc lát, tức thời. Loại thứ hai là tạm thời. Loại thứ ba là cắt bỏ hoàn toàn. Loại

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Chật hẹp’ là tâm có sự cứng đờ và biếng nhác. ‘Tán loạn’ là tâm trạo cử. ‘Đại hành’ là tâm thuộc phạm vi sắc và vô sắc giới. Không đại hành là các tâm còn lại. Có thượng là tâm thuộc về ba cõi. Vô thượng là tâm siêu thế. Có ‘định tĩnh’ là tâm đạt định cận hành và định an chỉ. ‘Không định tĩnh’ là không đạt cả hai. ‘Giải thoát’ là tâm đạt đến một trong năm thứ giải thoát, đó là giải thoát bằng sự thay thế pháp đối lập (nhờ quán tuệ - insight), bằng sự đàn áp (các chứng ngại pháp) (nhờ định), bằng sự cắt đoạn (nhờ đạo lộ), bằng sự an tịnh (nhờ quả), bằng sự từ bỏ (nhờ Niết Bàn)” trong đoạn văn số 12.

thứ tư là làm lắng dịu. Tức là trước hết các bạn dập tắt ngọn lửa. Rồi các bạn tưới thêm nước vào để nó thật sự dập tắt. Đó được gọi là làm lắng dịu. Sự thoát ly có nghĩa là, khi các bạn chứng đạt sự giác ngộ, Níp-bàn (Nibbāna) là đối tượng ở đây. Bất Níp-bàn (Nibbāna) làm đối tượng, tâm giác ngộ tẩy trừ phiền não. Ở đó, nó là do sự thoát ly vì tại thời điểm giác ngộ, mọi thứ được từ bỏ. “Không giải thoát là tâm không chứng đạt bất kỳ một trong năm loại giác ngộ.”<sup>1</sup>

“Nhu vậy, vị tỳ-kheo chứng đạt được sự xuyên thấu về tâm (ND: tha tâm thông) hiểu tất cả những [loại tâm này, tức là] tâm bị ảnh hưởng bởi tham là bị ảnh hưởng bởi tham”<sup>2</sup> và vân vân. Đây là cách những vị sở hữu thần thông đọc tâm của người khác như thế nào.

### 3. Túc Mạng Minh

Bây giờ chúng ta đến túc mạng minh. “Đối với sự giải thích về trí gọi nhớ lại các kiếp sống quá khứ, [Chánh Văn ghi lại như sau: ‘Vị đó chỉ đạo, điều hướng tâm mình về trí gọi nhớ lại các kiếp sống quá khứ’”<sup>3</sup> và vân vân.

Khoảng giữa đoạn văn 13: “Ở đây, đối với trí gọi nhớ lại các kiếp sống quá khứ [có nghĩa là] đối với trí có liên quan đến việc gọi nhớ lại các kiếp sống quá khứ. Đời sống quá khứ là các uẩn đã sống trong quá khứ trong các kiếp

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Không giải thoát’ là tâm chưa đạt đến bất cứ giải thoát nào trong năm loại trên” trong đoạn văn số 12.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, vị Tỳ kheo đã đắc tha tâm trí có thể biết tất cả loại tâm này, nghĩa là tâm có tham, biết là tâm có tham” trong đoạn văn số 12.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về sự giải thích ‘Túc mạng trí’ kinh văn như sau: ‘Vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng trí’” trong đoạn văn số 13.

sống trước đây.”<sup>1</sup> Đây là một sự giải thích. “‘Đã sống’ [trong trường hợp này có nghĩa là] đã trải nghiệm, đã trải qua” – Sớ Giải giải thích từ ‘đã trải qua’ có nghĩa là được sanh lên lặp đi, lặp lại nhiều lần – “sanh lên và diệt đi trong sự tiếp diễn liên tục (ND: của các uẩn) của cá nhân.”<sup>2</sup> Đây là một sự giải thích cho từ ‘kiếp sống quá khứ’. ‘Kiếp sống quá khứ’ có nghĩa là các uẩn trong quá khứ. Tức là các uẩn sanh lên trong sự tiếp diễn liên tục của cá nhân.

Bây giờ là sự giải thích thứ hai. “Hay một cách khác, [kiếp sống quá khứ] là những đối tượng tinh thần”<sup>3</sup> – không đúng. Đời sống quá khứ là tất cả các hiện tượng, chứ không phải chỉ là các đối tượng tinh thần. Thuật ngữ Pāli được dùng là ‘dhamma’. ‘Dhamma’ không có nghĩa là các đối tượng tinh thần; nó có nghĩa là tất cả các hiện tượng. Trong sự giải thích thứ nhất, chỉ có các uẩn được lấy, được ghi nhận. ‘Những kiếp sống quá khứ’ có nghĩa là những uẩn trong quá khứ. Trong sự giải thích (thứ hai) này, ‘những kiếp sống quá khứ’ có nghĩa là tất cả những thứ trong quá khứ – các uẩn, Níp-bàn (Nibbāna)<sup>4</sup> và bất kỳ thứ gì khác. Lãnh vực của nó rộng hơn sự giải thích thứ nhất. “Hoặc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘Túc mạng trí’, là cái trí nhớ lại những đời quá khứ. ‘Đời quá khứ’ có nghĩa là ngũ uẩn sống trong những thời trước trong quá khứ” trong đoạn văn số 13.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Sống’ trong trường hợp này nghĩa là được sống trọn, được trải qua, được khởi lên và diệt trong dòng tương tục chủ quan của một người” trong đoạn văn số 13.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, đời sống trong quá khứ, là những tâm pháp...” trong đoạn văn số 13.

<sup>4</sup> ND: Chúng ta biết rằng Níp-bàn là vượt thời gian, nên không phải là quá khứ, hiện tại và vị lai. Theo chúng tôi hiểu, ý nghĩa muốn nói đến ở đây là tất cả những đối tượng được trải nghiệm, được nắm bắt bởi tâm thức trong những kiếp sống quá khứ. Cho nên, Níp-bàn được nhắc đến ở đây vì nó đã có thể được tâm thức trong những kiếp sống quá khứ của hành giả bắt làm đối tượng.

một cách khác, [đời sống quá khứ] là tất cả các hiện tượng đã được sống” – ‘được sống’ có nghĩa là gì? “Trong trường hợp này, nó có nghĩa là được sống bằng cách sống trong chỗ trú [khách quan] của chính mình.”<sup>1</sup> Các bạn có hiểu không?

Học viên: Tôi không hiểu ‘chỗ trú’ có nghĩa là gì.

Giảng sư: Đúng vậy. ‘Sống trong chỗ chú của mình’ chỉ có nghĩa là được nhớ, được bắt giữ làm đối tượng.

Học viên: Như vậy, nó là trí nhớ sao ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. “Vốn đã được nhận biết và được hạn định bởi chính tâm của mình, hoặc cũng được nhận biết bởi tâm của người khác”<sup>2</sup> – ở đây chúng ta cũng phải chỉnh sửa một chút. Sau ý này, câu văn chưa kết thúc, chúng ta phải đặt dấu phẩy và tiếp tục “trong trường hợp nhớ lại các Bậc [Giác Ngộ trong quá khứ] đã cắt đứt dòng luân hồi, và vân vân.” Như vậy là hết câu và rồi bắt đầu câu văn mới: “Những điều sau này chỉ có những Bậc Giác Ngộ mới thực hiện được.”<sup>3</sup>

Sự giải thích thứ hai là: ‘được sống’ ở đây là chỉ được bắt lấy làm cảnh; cho nên, nó giống như là được nhớ lại, và được nhớ lại bởi chính mình cũng như bởi người khác. Giả sử một ai đó có thể nhớ được kiếp sống quá khứ của mình.

<sup>1</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “‘sống’ trong trường hợp đó có nghĩa là sống trong chỗ trú khách quan” trong đoạn văn số 13.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “được nhận biết và định giới bởi tự tâm, hay bởi tâm người khác” trong đoạn văn số 13.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “trong trường hợp đó có nghĩa là sống trong chỗ trú khách quan được nhận biết và định giới bởi tự tâm, hay bởi tâm người khác. Trong trường hợp nhớ lại các đẳng giác ngộ trong quá khứ đã cắt đứt dòng luân hồi, thì chỉ có các đẳng giác ngộ mới làm được” trong đoạn văn số 13.



Các bạn có thể nhớ được kiếp sống quá khứ của mình. Điều đó có nghĩa là kiếp sống quá khứ mà các bạn có thể bắt làm đối tượng. Trong trường hợp này, các bạn cũng có thể nhớ những người khác nữa, nhưng các bạn không thể nhớ những thứ họ trải nghiệm. Đó là một loại.

Loại thứ hai là “cũng được nhận biết bởi tâm của người khác”. Đó là “trong trường hợp nhớ lại các Bậc [Giác Ngộ trong quá khứ]” – tức là những vị Phật và những vị A-la-hán (Arahant) – “đã cắt đứt vòng luân hồi, và vân vân. Những điều sau này chỉ có những Bậc Giác Ngộ mới thực hiện được.” Tức là chỉ có những vị Phật mới có khả năng/trí như vậy. Những vị đệ tử không thể nhớ những gì được trải nghiệm bởi những người khác. Các ngài (chỉ) có thể nhớ những trải nghiệm trong quá khứ của chính mình. Giả sử tôi có thể nhớ được kiếp sống quá khứ của tôi. Rồi tôi có thể kể cho các bạn biết rằng là tôi đã có người cha, người mẹ như vậy, nhưng tôi không thể nhớ được cha mẹ đó của tôi đã trải nghiệm và suy nghĩ gì trong kiếp sống đó. Các vị Phật thì lại có thể nhớ được điều này. Khi Đức Phật giảng về Túc Sanh Truyện (Jātaka), Ngài đã nói về các trải nghiệm của mình cũng như các trải nghiệm của những người khác.

“Túc mạng minh: niệm (ký ức) thông qua đó hành giả gọi nhớ lại kiếp sống quá khứ là túc mạng minh. Trí là trí kết hợp với niệm đó”<sup>1</sup> và vân vân.

“Đa dạng: của nhiều loại; hoặc là điều đã xảy ra theo nhiều cách. Được trình bày chi tiết là ý nghĩa [ở đây]. Kiếp quá khứ là sự diễn tiến đã được sống/trải nghiệm đây đó,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

bắt đầu với kiếp sống kế ngay trước [và đi ngược lại].”<sup>1</sup> Như vậy, hành giả bắt đầu với kiếp sống ngay trước liền kề và đi ngược lại. “Vị đó nhớ lại: vị đó nhớ lại nó, theo dõi nó thông qua sự diễn tiến của các uẩn, hoặc thông qua cái chết và sự tái sanh.”<sup>2</sup>

“Có sáu loại người có thể nhớ được những kiếp quá khứ này. Đó là những thành viên của những giáo phái khác (không phải là Phật tử), những vị đệ tử thông thường, những vị đại đệ tử, hai vị Thượng thủ Thịnh Văn, những vị Phật Độc Giác, và những vị Phật (Toàn Giác).”<sup>3</sup>

Học viên: Như vậy là tất cả mọi người.

Giảng sư: Đúng vậy, bất kỳ ai. Đó là lý do tại sao theo kinh sách của chúng tôi thì thiền (jhāna) và thần thông không chỉ được tìm thấy trong Phật giáo. Cho nên, những ai không phải là Phật tử cũng có thể có loại trí này, nhưng có một sự khác biệt.

“Ở đây, các thành viên của những giáo phái khác chỉ có thể nhớ lại nhiều nhất là 40 đại kiếp trái đất.”<sup>4</sup> Họ bị giới hạn. “Tại sao? Vì trí tuệ của họ yếu kém do thiếu sự phân định danh và sắc.”<sup>5</sup> Vì họ đã không thực hành thiền minh sát (vipassanā). “Các vị đệ tử thông thường có thể nhớ nhiều nhất là 100 đại kiếp hoặc 1.000 đại kiếp vì trí tuệ của

<sup>1</sup> ND: TTD-TH lược dịch là: “Nhiều: Nhiều loại hay xảy ra nhiều cách” trong đoạn văn số 14.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có sáu hạng người nhớ đời quá khứ, đó là ngoại đạo, đệ tử thường, đệ tử trẻ xuất sắc, đại đệ tử, Độc giác, Phật” trong đoạn văn số 15.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ngoại đạo chỉ nhớ bốn mươi kiếp về trước, không xa hơn” trong đoạn văn số 16.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tại sao? Vì trí tuệ chúng yếu ớt do thiếu sự định giới hạn Tâm và Sắc” trong đoạn văn số 16.

các ngài là mạnh. Tám mươi vị đại đệ tử có thể nhớ nhiều đến 100.000 đại kiếp. Hai vị Thượng thủ Thịnh Văn có thể nhớ nhiều đến một a-tăng-kỳ và 100.000 đại kiếp. Các vị Phật Độc Giác có thể nhớ nhiều đến hai a-tăng-kỳ và 100.000 đại kiếp. Vì đó là giới hạn các vị có thể truyền gửi ngược [tâm mình một cách tương ứng].<sup>1</sup> Thuật ngữ Pāli được dùng ở đây là ‘abhinīhāra’, có nghĩa là tích lũy ba-la-mật (pāramī). Ví dụ, nếu các bạn muốn trở thành một vị đại đệ tử, các bạn phải tích lũy ba-la-mật (pāramī) trong 100.000 đại kiếp. Vì các bạn đã tích lũy trong 100.000 đại kiếp khi các bạn trở thành vị đại đệ tử, các bạn có thể nhớ tất cả những kiếp sống này, tất cả những đại kiếp này, nhưng không thể nhớ hơn được. Giống như việc nếu các bạn đã sống ở đây chỉ một năm, thì các bạn không thể nhớ xa hơn một năm được. Nó giống như vậy đó. Cho nên, không phải là “các vị có thể truyền gửi ngược [tâm mình một cách tương ứng]”, mà phải là “các vị đã tích lũy ba-la-mật của mình.”<sup>2</sup>

“Hơn nữa, các thành viên của những giáo phái khác chỉ gọi lại sự diễn tiến của các uẩn; họ không thể nhớ lại [thông qua chỉ] tử và tục sinh, bỏ qua sự diễn tiến của các uẩn.”<sup>3</sup> Khi các bạn nhớ lại quá khứ, các bạn có thể gọi nhớ lại [bằng cách] đi ngược từ thời điểm này đến lúc tục sinh của đời sống này, và rồi các bạn có thể vượt qua thời điểm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Những đệ tử thường nhớ cho đến một trăm kiếp, một ngàn kiếp, bởi vì trí tuệ họ mãnh liệt. 80 đệ tử cũng vậy. Nhưng các đại đệ tử nhớ được một vô số kiếp và một trăm ngàn kiếp về trước. Độc giác Phật nhớ được hai vô số kiếp và một trăm ngàn kiếp” trong đoạn văn số 16.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, ngoại đạo chỉ nhớ sự tiếp nối của các uẩn, họ không thể nhớ sự chết và kiết sanh, xa lìa sự tiếp nối các uẩn” trong đoạn văn số 17.

tục sinh đến thời điểm tử của kiếp sống trước và vân vân. Thường nhân có thể đi ngược lại từ từ, không thể nhảy đến thời điểm tục sinh rồi đến lúc tử của kiếp sống trước. Nhưng chư Phật thì có thể làm được tất cả điều đó.

Ở đây có nói rằng các thành viên của những giáo phái khác thì giống như những người mù, không thể đi đến bất kỳ nơi nào họ chọn lựa. “Họ nhớ lại như người mù hoạt động, tức là không thể rời bỏ cây gậy được (cho nên phải làm từ từ).”<sup>1</sup>

“Tuy nhiên, [việc nhớ lại quá khứ của] chư Phật thì không có liên quan gì đến diễn tiến của các uẩn cũng như lần tìm từ cái chết đến thời điểm tục sinh; vì bất kỳ thời điểm nào trong hàng triệu kiếp trái đất, ít hoặc nhiều hơn, các Ngài chọn để nhớ lại, thì nó hiện ra rõ rệt cho các Ngài. Cho nên, các Ngài nhớ lại, và do đó, các Ngài đi đến bất kỳ thời điểm nào các Ngài muốn như sư tử đi vậy.”<sup>2</sup> Điều này có nghĩa là sư tử có thể nhảy đến bất kỳ điểm nào nó muốn. Các Ngài không cần phải đi từng bước một. Cái này được gọi là ‘sự bước xuống của sư tử’, “bất kỳ thời điểm nào các Ngài muốn, thậm chí bỏ qua nhiều triệu kiếp trái đất giống như là sự lược bỏ trong một đoạn văn.”<sup>3</sup> Khi các bạn tụng đọc một bài kinh, các bạn có thể dùng sự lược bỏ (peyyāla). Đôi lúc khi chúng tôi tụng đọc các bài kinh, chúng tôi dùng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “đi như những người mù đi không buông rời những chiếc gậy của chúng” trong đoạn văn số 17.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chư Phật thì trái lại, không cần dính dứ đến sự tiếp nối của ngũ uẩn hay theo dõi chết và kiết sanh, vì bất cứ trường hợp nào Ngài chọn lựa trong số nhiều triệu kiếp, hoặc nhiều hơn, hoặc ít hơn, trường hợp ấy liền hiện rõ đối với Ngài. Chư Phật đáp xuống như sư tử bất cứ chỗ nào Ngài muốn” trong đoạn văn số 18.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “băng qua nhiều triệu kiếp như thể bỏ băng một đoạn văn trong khi đọc” trong đoạn văn số 18.

sự lược bỏ (peyyāla) vì chúng tôi không muốn lặp lại toàn bộ.

Học viên: Và ‘vân vân’.

Giảng sư: Chúng tôi [chỉ] tụng đọc từ đầu tiên và rồi từ cuối cùng. “Và giống như một mũi tên, được bắn bởi xạ thủ tài ba Sarabhaṅga có thể bắn chẻ tóc (Ngài là một vị Bồ-tát (bodhisatta), tiền thân của Đức Phật), luôn luôn trúng đích mà không bao giờ bị vướng lại giữa cây cối, dây leo, vân vân, trên đường bay, và cũng vậy, chư Phật không bị vướng cũng không lệch đích; do đó, trí của các Ngài không vướng vào những kiếp sống trung gian hoặc bị lệch lạc; trí của các Ngài đi thẳng đến/bắt giữ bất kỳ điểm thời gian nào như mong muốn.”<sup>1</sup>

Đoạn văn 22 là sự giải thích phương cách chứng đạt túc mạng minh. Hành giả nhập vào thiền nền. Rồi hành giả thoát khỏi thiền nền và rời hướng tâm đến hoạt động mới vừa được thực hiện gần nhất như việc ngồi xuống thực hành để đạt túc mạng minh này. Rồi hành giả đi ngược lại từng chút một, như chuẩn bị chỗ tọa cụ, rồi đi vào cốc, dọn cát y bát và vân vân. Hành giả gọi nhớ các hoạt động đi ngược lại thời gian từ lúc ngồi xuống, rồi lúc thọ trai, rồi lúc trở về tự viện từ trong làng, rồi lúc còn trong làng đi khát thực, rồi lúc từ tự viện vào làng để khát thực và vân vân.

“Mặc dầu trong khi những điều này là rõ ràng với tâm thông thường của hành giả, nó thật sự đặc biệt rõ ràng với

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và cũng như một mũi tên bắn ra bởi một nhà thiện xạ có tài chẻ tóc, như Sarabhaṅga (Jā. v, 129) luôn luôn trúng đích không bị mắc vào cây v.v... trên đường đi, cũng vậy, trí chư Phật không bị kẹt ở những đời trung gian mà nắm ngay lấy bất cứ trường hợp nào cần đến” trong đoạn văn số 18.

tâm chuẩn bị sơ bộ của hành giả.”<sup>1</sup> Nếu các bạn gọi nhớ lại những điều này với tâm thông thường của mình, các bạn có thể nhớ thấy chúng một cách rõ ràng. Với tâm chuẩn bị sơ bộ, các bạn lại càng thấy chúng một cách sắc sảo hơn. “Nhưng nếu có chi tiết gì đó không rõ ràng, vị đó nên nhập lại vào thiền nền, xuất thiền và hướng tâm trở lại.”<sup>2</sup> Như vậy, các bạn nên tiến hành trở lại. “Bằng cách làm như vậy, nó trở nên rõ ràng như khi ngọn đèn được môi sáng. Và rồi cũng như vậy theo chiều ngược, hành giả nên hướng tâm vào những hoạt động được thực hiện trước đó hai ngày, ba ngày, bốn và năm ngày, và rồi mười ngày, và rồi nửa tháng, và rồi xa đến một năm.”<sup>3</sup> Rồi đến mười năm, 20 năm và vân vân. “Vì một vị tỳ-khưu sáng dạ, có trí có thể dòi bỏ tâm tục sinh ở lần cổ gắng/thử đầu tiên” – ‘dòi bỏ’ có nghĩa là mở ra hoặc cái gì đó như vậy – “và bắt danh sắc tại thời điểm tử làm cảnh.”<sup>4</sup> Như vậy là đi ngược lại cái chết trong kiếp sống trước. Rồi một ví dụ được trình bày với lời khuyên nói rằng, nếu các bạn không thấy được nó, thì đừng đầu hàng. Hãy cố gắng, lặp đi, lặp lại nhiều lần.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trong khi chừng ấy là rõ rệt đối với hành giả dù đối với tâm bình thường, nó đặc biệt rõ rệt đối với tâm chuẩn bị” trong đoạn văn số 23.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng nếu có một điều gì không rõ vị ấy phải nhập thiền căn bản, xuất và hướng tâm (tác ý)” trong đoạn văn số 23.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “bằng cách làm ấy, nó trở nên rõ rệt như một cây đèn đã được thắp lên. Và như vậy cũng theo thứ tự ngược lại, hành giả cần hướng tâm đến những việc làm từ ngày thứ hai trở về trước, và ngày thứ ba, thứ tư, thứ năm trong mười ngày, trong nửa tháng và lùi xa cho đến một năm trước” trong đoạn văn số 23.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì một vị Tỳ kheo có trí ngay tức thì có thể bỏ kiết sanh mà lấy đối tượng là danh sắc vào lúc chết” trong đoạn văn số 24.

Chúng ta đang ở đoạn văn 28 về việc co rút và giãn nở của chu kỳ thế giới. Điều này có nghĩa là sự hủy hoại và hình thành của một chu kỳ thế giới. Đây là vũ trụ quan của Phật Giáo Nam Truyền (Theravāda).

“Ở đây, một kiếp sống là sự tiếp diễn của các uẩn bao gồm trong một sự hiện hữu bắt đầu từ tục sinh và kết thúc với cái chết.”<sup>1</sup> ‘Một kiếp sống’ có nghĩa là một đời sống bắt đầu với tục sinh và kết thúc với cái chết. “Cho nên, cũng vậy với hai kiếp sống, và vân vân.”<sup>2</sup> Khi một tỳ-kheo chứng đạt được loại thần thông này, vị đó có thể nhớ một kiếp sống, hai kiếp sống, ba kiếp sống và vân vân.

“Nhưng trong trường hợp của nhiều hoại kiếp, vân vân, thì nó nên được hiểu rằng hoại kiếp là kiếp giảm (Thật ra, nó là sự hủy hoại của thế giới) và thành kiếp là kiếp tăng (sự khởi đầu hay hình thành của thế giới). Ở đây, cái gì thế chỗ sự co rút (hoại kiếp) thì được bao gồm trong sự co rút (hoại kiếp).”<sup>3</sup> Ý nghĩa muốn nói của ‘cái gì thế chỗ’ ở đây là cái gì theo sau hoại kiếp. Có bốn giai đoạn – thế giới bị hủy diệt, thế giới tồn tại trong trạng thái hủy diệt, sự hình thành của một thế giới mới, và rồi sự diễn tiến của thế giới mới. Có bốn giai đoạn như vậy.

“Ở đây, cái gì đi theo sau sự co rút (hoại kiếp) thì được bao gồm trong sự co rút (hoại kiếp) vì nó có gốc rễ trong đó (Điều đó có nghĩa là vì nó đến sau hoại kiếp); và cũng vậy, cái gì theo sau sự giãn nở (thành kiếp) thì được

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, ‘một đời’ là sự tương tục của các uẩn gồm trong một hiện hữu duy nhất khởi từ kiết sanh đến chết” trong đoạn văn số 28.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Với hai đời v.v... cũng vậy” trong đoạn văn số 28.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng trong trường hợp ‘nhiều thành kiếp v.v...’ cần phải hiểu rằng Hoại kiếp là kiếp giảm và thành kiếp là kiếp tăng. Ở đây, thời thay thế hoại kiếp được bao gồm trong hoại kiếp” trong đoạn văn số 28 và 29.

bao gồm trong sự giãn nở (thành kiếp).”<sup>1</sup> Như vậy, chúng ta có bốn giai đoạn vô hạn (ND: bốn a-tăng-kỳ kiếp trong một đại kiếp) của một chu kỳ thế giới.

“Bốn giai đoạn đó là gì? Sự co rút, cái đi theo sau sự co rút, sự giãn nở, cái đi theo sau sự giãn nở.” Có bốn giai đoạn. Chúng được gọi là ‘vô hạn định’ (ND: a-tăng-kỳ kiếp) vì không thể nói được chúng là lâu bao nhiêu triệu triệu năm.

“Ở đây, có ba loại co rút (Tức là hủy hoại): hủy hoại do nước, hủy hoại do lửa và hủy hoại do gió.” Có ba nguyên nhân hủy hoại thế giới.

“Có ba giới hạn về sự hủy hoại: cõi Quang Âm Thiên (Ābhassarā), cõi Biến Tịnh Thiên (Subhakiṇha), và cõi Quảng Quả (Vehapphala). Khi thế giới co rút (bị hủy hoại) do lửa, tất cả các cõi ở bên dưới cõi Quang Âm Thiên (Ābhassarā) bị lửa thiêu cháy. Khi nó co rút (bị hủy hoại) do nước, thế giới bị nước làm tan chảy tất cả cho đến tận cõi Biến Tịnh Thiên (Subhakiṇha) (ND: không bao gồm cõi Biến Tịnh Thiên). Khi nó co rút (bị hủy hoại) do gió, thế giới bị gió hủy hoại cho đến cõi Quảng Quả (Vehapphala) (ND: không bao gồm cõi Quảng Quả).”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, thời thay thế hoại kiếp được bao gồm trong hoại kiếp, và cũng vậy thời thay thế thành kiếp được kể vào thành kiếp” trong đoạn văn số 29.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có ba loại hoại kiếp: Hoại kiếp do nước, do lửa và do gió (M. i, 28). Lại có ba giới hạn cho cõi Phạm thiên tên Abhassara (Quang âm), cõi Subhakinha (Thiểu tịnh) và cõi Phạm thiên Vehapphala (Quảng quả). Khi kiếp hoại do lửa, tất cả những gì ở dưới cõi trời Quang âm đều bị thiêu hủy. Khi kiếp hoại do nước tất cả những gì ở dưới cõi Thiểu tịnh đều bị nước làm cho tan rã. Khi kiếp hoại bởi gió, tất cả đều bị gió tàn phá cho đến cõi trời Quảng quả” trong đoạn văn số 30.



Nếu các bạn nhìn vào bảng nêu này, các bạn sẽ tìm thấy những tên gọi này. Đây là sơ đồ 31 cõi hiện hữu được giảng dạy trong Thắng Pháp (Abhidhamma) của Phật giáo<sup>1</sup>. Ở cuối bảng, chúng ta có số 1: Địa ngục (Niraya). Số 2: Súc sinh/bàng sanh (Tiracchāna-yoni). Số 3: Ma đói/ngạ quỷ (Petti-visaya). Số 4: A-tu-la (Asura-kāya). Họ cũng là một loại ma, nhưng không giống với số 3. Rồi chúng ta có cõi nhân loại (Manussa). Trên cõi nhân loại là sáu cõi thiên chúng. Trên các cõi thiên chúng là những cõi phạm thiên (Brahma). Ba cõi đầu tiên thuộc sơ thiên, đó là Phạm chúng thiên (Brahma-pārisajja), Phạm phụ thiên (Brahma-purohita) và Đại phạm thiên (Mahā-brahmā). Ba cõi tiếp theo là những cõi nhị thiên: Thiểu quang thiên (Parittābhā), Vô lượng quang thiên (Appamāṇābhā) và Quang âm thiên (Ābhassarā). Rồi ba cõi tam thiên: Thiểu tịnh thiên (Paritta-subhā), Vô lượng tịnh thiên (Appamāṇa-subhā) và Biến tịnh thiên (Subhakinhā). Những cõi Quảng quả (Vehapphala), Vô tưởng (Asañña-satta), Vô phiền (Aviha), Vô nhiệt (Atappa), Thiện hiện (Sudassā), Thiện kiến (Sudassī) và Sắc cứu cánh (Akaniṭṭha) thuộc vào tứ thiên.

Khi thế giới bị lửa hủy diệt, cõi Quang âm thiên (Ābhassarā) là giới hạn ở đó. Khi thế giới bị nước hủy diệt, thì ba cõi Thiểu quang thiên (Parittābhā), Vô lượng quang thiên (Appamāṇābhā) và Quang âm thiên (Ābhassarā) bị hủy diệt. Giới hạn của nó là cõi Biến tịnh thiên (Subhakinhā). Khi thế giới bị gió hủy diệt, sự hủy diệt tiếp tục đi lên và dừng lại tại cõi Quảng quả (Vehapphala). Ba tầng (thuộc sơ thiên, nhị thiên và tam thiên) bị hủy hoại bởi gió. Toàn bộ tầng sơ thiên bị lửa hủy hoại. Toàn bộ tầng nhị thiên bị nước hủy hoại. Toàn bộ tầng tam thiên bị gió hủy

<sup>1</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 5 trong phần Phụ Lục cuối sách.

hoại. Những cõi cao hơn không bị hủy hoại khi những cõi dưới bị hủy hoại.

“Nói rộng, luôn luôn một trong những Phật vực bị hủy hoại. Vì có ba loại Phật vực: sanh vực (jātikhetta), uy vực (āṇākhetta) và tuệ vực (visayakhetta).”<sup>1</sup>

“Ở đây, sanh vực được giới hạn bởi 10.000 thế giới (tức là 10.000 vũ trụ), vốn rung chuyển khi Bạc Toàn Giác đi tục sinh, và vân vân.”<sup>2</sup> Điều được ghi nhận là khi Bồ-tát tái sanh vào bụng mẹ, 10.000 thế giới rung chuyển. Điều này xảy ra lúc Ngài tái sanh, lúc Ngài thành đạo và vân vân. Đây được gọi là sanh vực.

Loại thứ hai là uy vực. “Uy vực được giới hạn bởi một trăm ngàn triệu thế giới.”<sup>3</sup> Như vậy là không đúng. Nó phải là một triệu triệu thế giới, chứ không phải một trăm ngàn triệu thế giới. “Uy vực được giới hạn bởi một triệu triệu thế giới nơi mà những bài kinh hộ trì (paritta) có hiệu lực.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là năng lực của những bài kinh hộ trì (paritta) trải rộng đến những triệu triệu thế giới này. Các bạn tụng đọc những bài kinh hộ trì (paritta) ở đây và năng lực của chúng sẽ trải ra một triệu triệu thế giới.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Về phạm vi rộng lớn, thì luôn luôn có một trong ba cõi Phật bị tiêu diệt. Vì cõi Phật có ba loại: phạm vi sanh xứ, phạm vi thẩm quyền và phạm vi vị trí Ngài biết đến” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây phạm vi sanh xứ được giới hạn bởi mười ngàn thế giới hệ rung động vào ngày Đấng Toàn giác thọ kiết sanh” trong đoạn văn số 31.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm vi thẩm quyền được giới hạn bởi một trăm ngàn triệu thế giới hệ” trong đoạn văn số 31.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm vi thẩm quyền được giới hạn bởi một trăm ngàn triệu thế giới hệ ở đây những hộ trì (Paritta, safeguards) sau đây có hiệu lực” trong đoạn văn số 31.

“Đó là bài Kinh Châu Báu (Ratana Sutta), bài kinh Khandha (dùng cho các vết cắn của rắn và vằn vằn), bài kinh Dhajagga (được tìm thấy trong Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya). Khi các bạn sợ một việc gì đó, các bạn tụng niệm bài kinh này), bài kinh Āṭānāṭiya (được tìm thấy trong Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya). Bài kinh này giúp bảo vệ hành giả khỏi ma quỷ và vằn vằn), và bài kinh Mora (bài kinh này để bảo vệ hành giả khỏi bị tù tội, giam giữ).”<sup>1</sup> ‘Mora’ có nghĩa là con công. Bồ-tát có một lần tái sinh làm con công. Các thợ săn đã giăng bẫy cố gắng bắt Ngài. Điều được ghi nhận là Ngài đã tụng niệm bài kinh này và do đó, Ngài đã có thể thoát, không bị bắt giữ trong nhiều nhiều năm.

“Tuệ vực thì vô biên.”<sup>2</sup> Loại lãnh vực thứ ba là vô biên, không thể đo lường được. Chúng ta không thể nói là một triệu triệu thế giới hay bất kỳ một giới hạn nào. Nó là vô biên, “được ghi nhận là tùy theo ước muốn của Ngài. Bậc Toàn Giác biết bất kỳ điều gì bất kỳ nơi đâu Ngài ước muốn. Như vậy, một trong ba Phật vực, tức là muốn nói, uy vực bị hủy diệt.”<sup>3</sup> Khi thế gian này bị hủy diệt, thì uy vực bị hủy diệt. Điều đó có nghĩa là một triệu triệu thế giới. “Nhưng khi uy vực đó bị hủy diệt, thì sanh vực cũng bị hủy diệt (vì nó được bao gồm trong uy vực). Và điều đó xảy ra đồng thời (cùng một lúc); và khi nó được khôi phục lại, thì

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ratana Sutta (Sn. 39), Khandhaparitta (Vin. ii, 09), Dhajagga (S. i, 218), Anāṭiya Paritta (D. iii, 194) và Moraparitta (Jà. ii, 33)” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phạm vi mà trí Ngài biết đến thì vô biên, vô lượng” trong đoạn văn số 31.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “‘Xa cho đến chừng nào Ngài muốn’ (A. i, 228) Đấng toàn giác biết bất cứ việc gì bất cứ ở đâu Ngài muốn biết. Vậy một trong ba cõi Phật này, đó là cõi thẩm quyền, bị tiêu hủy” trong đoạn văn số 31.

điều đó xảy ra đồng thời.”<sup>1</sup> Những thế giới trong uy vực bị hủy diệt cùng một lúc và được khôi phục cùng một lúc.

“Bây giờ, sự hủy diệt và khôi phục của nó nên được hiểu như sau.”<sup>2</sup> Đây là sự khởi đầu theo Phật giáo. Bất kỳ chỗ nào các bạn thấy ghi là ‘một trăm ngàn triệu’, hãy sửa lại thành ‘một triệu triệu’. “Có một trận mưa rất lớn đổ xuống trên cả một triệu triệu thế giới. Mọi người vô cùng vui mừng, và họ mang tất cả những hạt giống của mình ra gieo trồng. Nhưng khi những mầm cây vừa nhú lên đủ để cho bò gặm, thì không còn một giọt mưa nào rơi xuống nữa thậm chí khi những con lừa la hét inh tai.”<sup>3</sup> Cái gì vậy? Thật ra, ngài (ND: ngài Nāṇamoli) đã hiểu nhầm thành ngữ Pāli ở đây. Thành ngữ này ở đây thật sự nói là “mưa mang lại sự la hét inh tai của những con lừa.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là tạo ra tiếng động ồn ào như những con lừa la hét. Điều đó có nghĩa là có lẽ có sấm, nhưng không có một giọt mưa nào. Âm thanh tiếng động của sấm có thể tương tự như âm thanh tiếng động được tạo ra bởi những con lừa. “Từ lúc đó trở đi mưa không còn rơi xuống nữa. Đây là điều Đức Phật đã nhắc đến khi Ngài nói rằng: ‘Này các tỳ-kheo, một thời kỳ sẽ đến khi không có mưa trong nhiều năm, nhiều trăm

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nhưng khi cõi này bị tiêu hủy, thì cõi sanh xứ cũng tiêu. Và chuyện ấy xảy đến đồng thời, và khi thế giới ấy được tái lập cũng thành lập đồng thời” trong đoạn văn số 31.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ, nên hiểu rằng sự tiêu hủy và tái lập xảy ra như sau” trong đoạn văn số 32.

<sup>3</sup> ND: Thanh Tịnh Đạo dịch là: “có một trận mưa lớn nổi lên khắp một trăm triệu thế giới hệ. Người ta thích thú đem ra tất cả hạt giống để gieo. Nhưng khi mầm lên vừa tầm cho bò gặm, thì không còn một hạt mưa nào rơi xuống nữa...” trong đoạn văn 32.

<sup>4</sup> ND: Từ Pāli là: “gadrabharavaṃ ravanto”.

năm, nhiều ngàn năm, nhiều trăm ngàn năm’.”<sup>1</sup> Điều này được tìm thấy trong Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya), Chương Bảy Pháp, Đại Phẩm, Mặt Trời. Trong bài kinh (sutta) đó, Đức Phật đã nói về bảy mặt trời mọc lên vào lúc kết thúc của thế giới.

Trong đoạn văn 34, “thiên chúng biết rằng sau 100.000 năm nữa, sẽ có sự xuất hiện của một kiếp trái đất.”<sup>2</sup> Thật ra, nó là sự hủy diệt của một kiếp trái đất, chứ không phải sự xuất hiện<sup>3</sup>. Và rồi một vài hàng bên dưới: “Họ thông báo rằng: ‘Thưa quý vị, sau 100.000 năm nữa kể từ lúc này sẽ có sự hủy diệt (không phải sự xuất hiện) của một thế giới’.”<sup>4</sup>

“Khi loài người và chư thiên địa cầu nghe những lời đó, hầu hết mọi người đều tràn ngập ý thức khẩn cấp. Họ trở nên tử tế với nhau và thực hiện các việc phước lành với tâm từ, vân vân, và do đó, họ tái sinh về thiên giới.”<sup>5</sup> Vào lúc thế giới hủy diệt, tất cả chúng sanh chết đi và sanh về cõi Phạm thiên.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và từ đó trở đi mưa bị tắt luôn. Đây là điều Thế Tôn muốn nói khi Ngài dạy: ‘Này các Tỳ kheo, có một thời xảy đến trong nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm, nhiều trăm ngàn năm trời không có mưa’” trong đoạn văn số 32.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “chư thiên ở Dục giới gọi là thế giới chủ (loka - byuha) biết được rằng vào cuối một trăm ngàn năm sẽ xuất hiện một kiếp tai” trong đoạn văn số 34.

<sup>3</sup> ND: Câu văn Pāli là: “vassasatasahassassaccayena kappuṭṭhānaṃ bhavissati”.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thưa bà con cô bác, cuối thời gian một trăm ngàn năm từ đây sẽ sinh khởi một kiếp tai” trong đoạn văn số 34.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi loài người và tiên trên đất (địa tiên) nghe những lời ấy, phần lớn đều tràn ngập một ý thức khẩn trương. Họ đâm ra tử tế với nhau và làm công đức với từ, bi, hỷ, xả v.v... và nhờ vậy được tái sinh ở thiên giới” trong đoạn văn số 35.

“Tại đó, họ dùng thực phẩm thiên giới, và họ thực hành công việc chuẩn bị sơ bộ với đề mục kasina giới và chúng đăc thiên (jhāna).”<sup>1</sup> Trước hết, họ tái sanh về thiên giới. Rồi từ đó, họ tái sanh về cõi Phạm thiên (Brahmā). “Tuy nhiên, những chúng sanh khác tái sanh vào các cõi trời [dục giới] thông qua nghiệp (kamma) được trải nghiệm trong kiếp sống tương lai. Vì không có chúng sanh nào trong vòng luân hồi lại thiếu sót nghiệp (kamma) để trải nghiệm trong kiếp sống tương lai cả.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là có thể có một vài chúng sanh không thể làm gì cả (ND: tức là không thể thực hành thiện nghiệp gì cả) để được tái sanh vào kiếp sống đó, tức là tái sanh làm thiên nhân (deva). Nhưng mọi chúng sanh đều có những nghiệp (kamma) tồn trữ trong quá khứ. Và cho nên, do kết quả của nghiệp (kamma) tồn trữ, tất cả họ tái sanh về cõi trời (dục giới). Rồi từ cõi trời (dục giới), họ tiếp tục đi lên cõi Phạm thiên (Brahmā). Vì cả thế giới bị hủy diệt – cõi nhân loại, cõi súc sanh, thiên giới và thậm chí cõi Phạm thiên (Brahmā) – tất cả chúng sanh phải tái sanh đến nơi mà không bị ảnh hưởng bởi sự hủy diệt này. Cho nên, điều được ghi nhận là tất cả chúng sanh, ngay trước khi thế giới bị hủy diệt, sẽ tái sanh vào cõi Phạm thiên (Brahmā). Cho nên, ở đây, chúng ta có thể nói là có một tuyên bố rằng sau 100.000 năm, thế giới sẽ bị hủy diệt. Mọi người sợ hãi. Họ trở nên tốt đẹp với nhau. Họ thực hành thiện. Họ nhận ra rằng họ tái sanh làm thiên nhân (deva). Rồi từ đó, họ nhận ra rằng họ sẽ tái sanh làm Phạm thiên (Brahmā).

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tại đây họ ăn đồ ăn chư thiên, và làm công việc chuẩn bị về Kasina hư không và đăc thiên” trong đoạn văn số 35.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên lại có những người tái sanh ở cõi trời dục giới nhờ nghiệp thọ sanh báo. Vì không có một chúng sanh nào trong vòng luân hồi mà không có nghiệp phải thọ sanh báo (nghiệp phải thọ quả cho đời sau)” trong đoạn văn số 35.

“Tuy nhiên, sau một thời gian dài không có mưa, mặt trời thứ hai xuất hiện.”<sup>1</sup> Rồi mặt trời thứ hai xuất hiện. “Và điều này được Đức Phật miêu tả.”<sup>2</sup> Điều này nằm trong cùng bài kinh (sutta) đã được nhắc đến ở trên. ‘Sattasuriya’ có nghĩa là bảy mặt trời. Tên của bài kinh đó là Sattasuriya. ‘Satta’ có nghĩa là bảy và ‘suriya’ có nghĩa là mặt trời; do đó, bảy mặt trời.

“Bây giờ, khi việc đó đã xảy ra, thì không còn phân biệt được ngày và đêm. Vì khi một mặt trời lặn, thì mặt trời còn lại mọc lên.”<sup>3</sup> Luôn luôn là ban ngày, không còn ban đêm nữa. “Thế giới bị đốt nóng không ngừng bởi những mặt trời. Nhưng không có thần cai quản mặt trời trong giai đoạn hủy diệt như trong giai đoạn bình thường.”<sup>4</sup> Phật tử (chúng tôi) tin rằng có những vị thần cai quản, phòng hộ mặt trời, mặt trăng và vân vân. Nhưng đối với mặt trời thứ hai sanh lên để hủy diệt thế giới, thì không có thần cai quản, phòng hộ.

“Bây giờ, khi mặt trời thông thường hiện diện, thì những đám mây giông và những luồng khí có hình đuôi của con ngựa cái bay ngang qua bầu trời.”<sup>5</sup> Cái đó là cái gì? Tôi không tìm thấy thuật ngữ Pāli nào với ý nghĩa đó trong bản

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên cuối thời gian dài sau khi cạn hết nước mưa, một mặt trời thứ hai xuất hiện” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và điều này được Đức Thế tôn mô tả như sau” trong đoạn văn số 36.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ khi sự việc ấy xảy đến, không còn phân biệt được ngày với đêm được nữa. Khi một mặt trời này lặn, thì một mặt trời khác xuất hiện” trong đoạn văn số 36.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế giới bị thiêu đốt không ngừng bởi những mặt trời. Nhưng không có thần mặt trời trong mặt trời hoại kiếp như trong mặt trời thường” trong đoạn văn số 36.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi mặt trời thông thường hiện diện thì những đám mây mang sấm chớp và những luồng hơi có hình đuôi ngựa đi qua bầu trời” trong đoạn văn số 36.

gốc. Từ Pāli ở đây là dhūmasikhā. ‘Dhūma’ có nghĩa là luồng khí hoặc hơi khói. ‘Sikhā’ có nghĩa là ngọn lửa.

“Bắt đầu với những con suối nhỏ, nước trong tất cả sông ngòi, ngoại trừ năm con sông lớn, khô cạn.”<sup>1</sup> Khi mặt trời thứ hai mọc lên, nước trong các sông nhỏ khô cạn, nhưng nước trong năm con sông lớn thì còn. Ở đây đang bàn về Ấn Độ. Người ta cho rằng có năm con sông lớn ở Ấn Độ – đó là Ganges, Yamunā (Jumna), Sarabhu, Sarassatī và Mahī. Đây là năm con sông lớn. Ở Mỹ thì nó sẽ là sông Mississippi. Như vậy, nước trong năm con sông lớn này chưa khô cạn.

“Sau đó, vào cuối một thời gian dài, mặt trời thứ ba xuất hiện. Và khi điều đó xảy ra thì những con sông lớn cũng khô cạn luôn.”<sup>2</sup> Như vậy, có mặt trời thứ ba, mặt trời thứ tư, mặt trời thứ năm, mặt trời thứ sáu. Rồi chuyện gì xảy ra khi mặt trời thứ bảy xuất hiện? “Và một triệu triệu thế giới giống với thế giới này. Sau đó, vào cuối một thời gian dài, mặt trời thứ bảy xuất hiện. Và khi điều đó xảy ra, toàn bộ thế giới này cùng với một triệu triệu thế giới khác bốc cháy.”<sup>3</sup> Khi bảy mặt trời xuất hiện, thì mọi thứ bốc cháy.

“Thậm chí đỉnh của núi Sineru (Tức là núi Meru, được cho là ở tại trung tâm của thế giới), cao 100 lý hoặc hơn, sụp đổ, nát vụn và biến mất vào khoảng không. Ngọn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khởi đầu là những sông nhỏ, nước trong các dòng sông dần dần khô cạn, trừ năm sông lớn” trong đoạn văn số 36.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau đó, vào cuối một thời gian dài, một mặt trời thứ ba xuất hiện, và khi nó xuất hiện thì những con sông lớn cũng khô cạn luôn” trong đoạn văn số 37.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau đó vào cuối một thời gian dài, một mặt trời thứ bảy xuất hiện, và khi nó xuất hiện, thì thế giới này cùng với một trăm ngàn triệu thế giới hệ khác bốc lửa” trong đoạn văn số 41.



đại hỏa ngùn lên cao và tiến vào cõi Tứ Đại Thiên Vương (tức là thiên giới). Khi ngọn đại hỏa đốt rụi tất cả những tòa lâu đài bằng vàng, bằng châu báu và bằng pha lê ở đó, nó tiến vào cõi Tam Thập Tam. Và nó tiếp tục đi lên đến tầng sơ thiên. Khi nó đốt cháy ba cõi Phạm thiên (thấp), nó dừng lại đó ở cõi Quang âm thiên (Ābhassarā). Nó không tự dập tắt nếu các pháp vật chất, thậm chí ở kích cỡ của một nguyên tử, còn tồn tại; nó chỉ dập tắt khi tất cả các pháp vật chất đã bị tiêu hủy.” Như vậy, chẳng còn gì tồn tại cả. “Và giống như ngọn lửa đốt cháy bơ và dầu, nó không để lại một vết tro tàn nào.”<sup>1</sup>

Học viên: Những điều được trình bày ở đây có đáng tin cậy, có thẩm quyền không?

Giảng sư: Nó có thẩm quyền như những bài kinh (sutta) khác, nhưng không phải tất cả những gì được nhắc đến ở đây là đều được trích từ các bài kinh (sutta). Trong bài kinh (sutta) này, Đức Phật dạy rằng vào một lúc nào đó, mặt trời thứ hai sẽ xuất hiện và vân vân. Những chi tiết thì được các nhà Sớ Giải điền vào. Những chi tiết này có thể là lời giải thích của Đức Phật, hoặc có thể là không phải. Có lẽ có một ít chi tiết được các nhà Sớ Giải thêm vào sau này.

Như vậy, thế giới diễn tiến theo cách đó. “Phần không gian phía trên bây giờ có phía dưới là một khoảng không

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngay cả núi Tu di cao hơn một trăm lý cũng sụp đổ và biến vào hư không. Hỏa hoạn bốc cao tới cõi trời Tứ thiên vương. Khi nó đã thiêu hủy tất cả cung điện vàng son và pha lê ở đây, nó lại xâm lăng cõi tam thập tam thiên. Và cứ như thế lửa bốc lên đến cõi sơ thiên. Khi nó đã thiêu hủy tất cả ba cõi trời Phạm thiên ở dưới, lửa dừng lại ở Quang âm thiên. Chừng nào còn có một hữu vi pháp hiện hữu dù chỉ bằng một vi trần, lửa vẫn không tắt, nó chỉ tắt khi tất cả các pháp hữu vi đã thiêu hủy hết. Và cũng như ngọn lửa đốt dầu và bơ, nó không để lại tro tàn” trong đoạn văn số 41.

chìm trong bóng tối dày đặc. Rồi sau một khoảng thời gian dài, có một đám mây lớn hiện ra, và trước hết, mưa đến một cách nhẹ nhàng, và rồi mưa nặng với những cơn đại hồng thủy, như những cơn sen, như những cây roi, như những cái chày, như những thân dừa, nhiều và nhiều hơn nữa. Và mưa trút xuống tất cả những khu vực bị cháy trong một triệu triệu thế giới cho đến khi chúng biến mất. Rồi những luồng gió (lực) bên dưới và xung quanh lượng nước đó sanh lên và nén và làm tròn nó lại, giống như những giọt nước rơi trên chiếc lá sen. Làm sao chúng có thể nén một lượng nước lớn đến như vậy? Bằng cách tạo ra những khoảng cách; vì gió tạo ra những khoảng cách trong khối nước chỗ này, chỗ kia.”<sup>1</sup> Đây là sự tái tạo lại thế giới. Thế giới bị hủy diệt. Nó tồn tại trong trạng thái hủy diệt trong một thời gian rất dài. Rồi thế giới lại hình thành.

Vào thời điểm khởi đầu của việc hình thành thế giới, có một trận mưa rất lớn. Rồi nó chảy vào những khu vực bị cháy hủy trong một triệu triệu thế giới. Nước được tạo hình trong không khí thành như một quả bóng. ‘Làm tròn nó lại’ có nghĩa là làm cho nước thành khối hình cầu như những giọt nước trên lá sen.

“Bị nén bởi khí như vậy, bị làm cho cô đọng và rút nhỏ lại, nước dần dần rút xuống hay lắng xuống. Và khi nó

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ khoảng không ở thượng tầng và hạ tầng đều ở trong một màn đêm u ám bao la. Rồi vào cuối một thời gian dài một đám mây lớn xuất hiện và lúc bầu trời mưa lất phất, rồi dần dần mưa càng lớn, như cơn sen, như cây roi, như cái chày, như những thân dừa, càng ngày càng tăng. Và cứ thế nó trút xuống trên tất cả những vùng đã bị thiêu hủy trong một trăm ngàn triệu thế giới hệ cho đến khi chúng biến mất. Rồi những sức gió ở dưới và xung quanh nước ấy nâng lên, làm cho nước thành một khối, và bao lấy nước, như hạt nước trên lá sen. Làm thế nào gió kết tụ lại từng đồng nước không lồ như thế? Bằng cách tạo ra khoảng trống, vì gió tạo những khoảng trống chỗ này chỗ kia” trong đoạn văn số 42.

chìm xuống, cõi Phạm thiên (Brahmā) [thấp hơn] xuất hiện trở lại trong vị trí [cũ] của nó.”<sup>1</sup> Như vậy, đây là sự khởi đầu trở lại của thế giới.

“Rồi chúng sanh, mà trước đây tái sanh vào cõi Quang âm thiên (Ābhassarā), do hết tuổi thọ rơi xuống từ cõi đó.”<sup>2</sup> Như vậy, những chúng sanh đầu tiên trong thế giới hiện tại là những người rơi xuống (tức là chết đi) từ cõi Quang âm thiên (Ābhassarā) và sau đó tái sanh ở đây trên trái đất này. Họ là những người nhân loại đầu tiên của thế giới hiện tại. Họ rơi xuống từ đó “do hết tuổi thọ hoặc là do khi phước đã hết, và họ xuất hiện lại ở đây. Họ tự thân phát sáng và đi lang thang trên hư không.”<sup>3</sup> Đó là vì chưa có mặt trời và mặt trăng. Họ có hào quang của chính mình và di chuyển tới lui cùng với hào quang đó.

“Khi ăn đất mùn cốt yếu đó, như được trình bày trong bài kinh Aggañña Sutta<sup>4</sup> (tức là bài kinh số 27 trong Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya)), họ bị chế ngự bởi tham ái.”<sup>5</sup> Có một thứ gì đó như kem trên mặt đất. Khi các bạn nung sôi sữa lên, các bạn sẽ có kem. Như vậy, có một thứ gì đó như kem trên mặt đất. Rồi một người tò mò về thứ này, bóc một chút và nếm thử. Điều được ghi nhận là nó có

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bị ép lại bởi sức gió như vậy, bị kết tụ lại, rút nhỏ lại, nước dần dần hạ xuống. Khi nó xuống thì cõi Phạm thiên thấp nhất tái xuất hiện ở chỗ cũ của nó” trong đoạn văn số 43.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi những chúng sanh được tái sinh đầu tiên trong cõi Phạm thiên thuộc Quang âm thiên, bây giờ rơi từ cõi trời ấy xuống do thọ mạng đã tận” trong đoạn văn số 44.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “do thọ mạng đã tận, và công đức đã hết, và sinh lại tại chỗ này. Chúng đều tự phát quang và du hành trong hư không” trong đoạn văn số 44.

<sup>4</sup> ND: Kinh Khởi Thế Nhân Bản, Trường Bộ Kinh

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi ăn vào chất đất nguyên thủy đó, như được nói trong kinh Aggañña Sutta (D. iii, 85), chúng bị tham chinh phục” trong đoạn văn số 44.

chất vị rất tuyệt vời. Cho nên, họ đã bị chế ngự bởi tham ái. “Họ trở nên bận rộn trong việc tạo ra những nắm đất mùn đó để ăn. Rồi hào quang của họ biến mất, và bóng tối bao trùm.”<sup>1</sup> Như vậy, đây là sự suy sụp, sự xuống cấp của loài người. “Họ hoảng sợ khi họ thấy bóng tối. Rồi để xóa bỏ đi nỗi sợ của họ và cung cấp dưỡng khí cho họ, mặt trời xuất hiện với đường kính 50 lý.”<sup>2</sup> Mặt trời được cho là có đường kính 50 lý, tức là khoảng 400 dặm Anh. “Họ vô cùng vui mừng khi thấy mặt trời, nghĩ rằng: ‘Chúng ta có ánh sáng’, và họ nói: ‘Nó hiện ra để xóa bỏ đi nỗi sợ của chúng ta và cung cấp dưỡng khí cho chúng ta; cho nên, hãy đặt tên cho nó là mặt trời (suriya)’.”<sup>3</sup> Thuật ngữ Pāli ‘sura’ có nghĩa là dưỡng cảm. Cho nên, ‘suriya’ có nghĩa là thứ cung cấp dưỡng khí. Như vậy, khi mặt trời xuất hiện, có ánh sáng và mọi người không còn sợ nữa; mặt trời được gọi là ‘suriya’.

“Bây giờ, khi mặt trời đã [hoàn thành việc] cung cấp ánh sáng cho ban ngày, mặt trời lặn xuống. Rồi họ lại kinh sợ, nghĩ rằng: ‘Chúng ta đã mất nguồn ánh sáng chúng ta có’, và rồi họ nghĩ: ‘Thật tốt đẹp biết mấy nếu chúng ta có một nguồn ánh sáng khác!’ Và dường như là biết được suy nghĩ của họ, mặt trăng xuất hiện có đường kính 49 lý.”<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “lo toan vo đất thành từng miếng để ăn. Rồi ánh sáng của chúng tan biến, và trời tối tăm lại” trong đoạn văn số 44.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chúng hoảng sợ khi thấy bóng tối. Rồi để hết sợ và thêm can đảm cho chúng, mặt trời xuất hiện tròn năm mươi lý bề ngang” trong đoạn văn số 44 và 45.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Chúng thích thú khi thấy mặt trời, nghĩ: ‘Mặt trời đã xuất hiện để làm cho chúng ta bớt sợ hãi và đem lại can đảm cho ta’ (Sūrabhāva). Vậy hãy gọi nó là Suriya, mặt trời” trong đoạn văn số 45.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi mặt trời đã cho ánh sáng như vậy suốt một ngày xong, nó lặn mất. Chúng lại đâm sợ hãi như cũ, vì nghĩ ‘chúng ta đã mất ánh sáng chúng ta vừa được’, và nghĩ thật tốt lành thay nếu chúng ta lại có ánh sáng khác. Như thế biết được ý nghĩ của chúng, mặt trăng xuất hiện bốn mươi chín lý bề ngang” trong đoạn văn số 45 và 46.

Như vậy, sự khác biệt giữa mặt trời và mặt trăng chỉ là một lý vì nếu các bạn nhìn từ chỗ này, chúng hiện ra dường như là cùng kích cỡ.

“Khi thấy mặt trăng, họ càng vui mừng hơn, và họ nói: ‘Nó đã xảy ra, dường như là nó biết sự khao khát (chanda) của chúng ta, cho nên, hãy gọi nó là mặt trăng (canda)’.” Như vậy, ‘chanda’ đã được chuyển thành ‘canda’. “Như vậy, họ đã đặt tên cho nó là mặt trăng (canda).”<sup>1</sup> Mặt trăng là ‘canda’ trong tiếng Pāli. Nó có nguồn từ ‘chanda’, có nghĩa là sự khao khát, ước muốn. Vì năng lực khao khát của mọi người, mặt trăng xuất hiện. Đó là lý do tại sao nó được gọi là ‘canda’. Cái gì đó giống như vậy.

“Sau sự xuất hiện của mặt trăng và mặt trời theo cách này, các vì sao xuất hiện trong những chòm sao. Sau đó, ngày và đêm được định đặt, và theo thời gian, tháng, nửa tháng, tiết mùa và năm [được định đặt].”<sup>2</sup>

“Vào ngày mặt trăng và mặt trời xuất hiện, các dãy núi Sineru (tức là núi Meru), núi của quả đất và núi Himalaya cũng xuất hiện.”<sup>3</sup> Như vậy, vào ngày mặt trăng và mặt trời xuất hiện, tất cả các dãy núi cũng xuất hiện. “Và chúng xuất hiện vào ngày trăng tròn của tháng Ba

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi trông thấy nó chúng càng vui thích hơn, và nói: ‘Nó đã xuất hiện, dường như biết được ước muốn của chúng ta (chanda), vậy hãy gọi nó là Canda, mặt trăng’” trong đoạn văn số 46.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Sau khi mặt trời, mặt trăng xuất hiện như vậy, những tinh tú xuất hiện trong bầu trời. Từ đó ngày và đêm được biết đến, và dần dần, tháng, nửa tháng, mùa và năm” trong đoạn văn số 47.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vào ngày mặt trăng và mặt trời xuất hiện, núi Tu di, núi của quả đất và dãy Himalaya cũng xuất hiện” trong đoạn văn số 48.

(Phagguna), không trước cũng không sau.”<sup>1</sup> Tháng Ba giống như là lúc khởi đầu xuất hiện của mặt trời, mặt trăng, núi non và sông rạch.

Học viên: Có phải đó cũng là lúc kết thúc mùa mưa không ạ?

Giảng sư: Nó là mùa hè ở đó. Tháng Ba là bắt đầu mùa hè. Rất là nóng.

Học viên: Mùa mưa là khi nào ạ?

Giảng sư: Để tôi xem. Những cơn mưa bắt đầu đến vào khoảng tháng Năm mặc dầu chúng tôi chưa gọi nó là mùa mưa.

“Bằng cách nào? Giống như hạt kê khi được đun nấu, có sủi bọt và bong bóng nổi lên, thì cùng một lúc, một vài phần là lồi lên, một vài phần lõm xuống, và một vài phần là bằng phẳng; cũng vậy, có núi non tại những phần lồi lên, có biển và đại dương tại những phần lõm xuống và có những lục địa (những hòn đảo) tại những phần bằng phẳng.”<sup>2</sup>

“Rồi khi mà những chúng sanh này sử dụng và tiêu thụ đất mùn cốt yếu, dần dần một vài trong số họ trở nên đẹp đẽ và một vài trở nên xấu xí.”<sup>3</sup> Bây giờ, họ đã bắt đầu ăn uống, nên vẻ bên ngoài của họ bắt đầu khác đi.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và chúng xuất hiện vào đúng ngày rằm tháng Phagguna (tháng ba dương lịch), không trước không sau” trong đoạn văn số 48.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Như thế nào? Cũng như, khi ngũ cốc và bọt sủi lên, thì đồng lúa, có chỗ cao, chỗ hổng, chỗ bằng, cũng thế có núi tại những chỗ nhô cao, biển ở những chỗ lõm xuống, và đất liền (đảo) tại những chỗ bằng” trong đoạn văn số 48.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, khi những chúng sanh sử dụng chất đất đầu tiên ấy, dần dần một số trở nên đẹp đẽ, một số xấu xí” trong đoạn văn số 49.

“Những người đẹp khinh miệt những người xấu. Do sự khinh miệt của họ, đất mùn cốt yếu biến mất (Loại kem đó biến mất) và một loại cỏ mọc ra từ đất (Một thứ khác mọc ra cho họ). Rồi thứ cỏ đó cũng biến mất giống theo cách đó và cây leo badālatā xuất hiện (có lẽ là cây leo ngọt). Cây leo này cũng biến mất giống theo cách đó, và rồi gạo không có trấu, không có cám, tự chín không cần cày cấy xuất hiện.”<sup>1</sup> Các bạn không cần cày cấy. Các bạn không cần phải lột trấu. Nó được làm sẵn, “một loại gạo thơm ngọt sạch sẽ.”

“Rồi những đồ chứa đựng xuất hiện. Họ bỏ gạo vào những đồ chứa đựng và đặt chúng lên đỉnh của những ngọn đá. Lửa tự nhiên xuất hiện (Họ không cần tạo ra lửa. Lửa xuất hiện một cách tự nhiên) và nấu cơm. Cơm khi chín thì giống như hoa lài. Cơm ăn không cần phải có nước sốt và thức ăn, vì nó có bất cứ mùi vị gì họ muốn.”<sup>2</sup> Điều này quá tốt phải không?

“Ngay khi họ dùng thực phẩm thô này, phân và nước tiểu xuất hiện. Rồi những khúu trên cơ thể họ xuất hiện”<sup>3</sup> –

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi, khi những chúng sinh sử dụng chất đất đầu tiên ấy, dần dần một số trở nên đẹp đẽ, một số xấu xí. Người đẹp khinh bỉ người xấu. Do sự khinh bỉ ấy, đất tinh túy kia tan mất và từ đất thường mọc lên một thứ cỏ. Rồi cỏ ấy cũng biến mất như thế, và cây leo badālatā xuất hiện. Cây này cũng tan biến như thế, và lúa không cám không trấu, chín không cần cày cấy, xuất hiện” trong đoạn văn số 49.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Rồi những dụng cụ để chứa xuất hiện, chúng để gạo vào những chỗ chứa, đặt trên những tảng đá. Một ngọn lửa nổi lên tự nhiên và nấu gạo ấy. Cơm chín trông như bông lài. Nó không cần nước tương hay cari vào, vì nó có bất cứ vị gì mà chúng thích nếm” trong đoạn văn số 50.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vừa khi chúng ăn thứ đồ ăn thô ấy, nước tiểu và phân xuất hiện trong chúng. Đoạn những lỗ như vết thương toét ra nơi thân chúng” trong đoạn văn số 51.

nam và nữ xuất hiện và vân vân và vân vân. Đây là sự khởi đầu của thế giới theo giáo lý của Đức Phật.

Vào lúc đó, họ không trông trọt bất cứ thứ gì. Họ chỉ đi đến những cây, hái quả và dùng nó. Về sau, có một kẻ biếng nhác. Cho nên, ông ta đã trộm cắp một vài thứ. Khi ông ta trộm cắp thứ gì đó, trái quả trên cây biến mất. Cho nên, dần dần mọi thứ trở nên tệ hại và xuống cấp.

Sau đó, nhiều người trộm cắp từ những người khác. Có sự không tuân thủ, nên họ phải gặp nhau và chọn ra một người làm vua. Người đó lại là Bồ-tát (Bodhisatta) của chúng ta. Vì Ngài được đánh giá cao bởi số đông mọi người, nên Ngài được gọi là Mahā Sammata. Vị vua đó được gọi là Mahā Sammata. ‘Sammata’ có nghĩa là được đồng ý hay được đánh giá cao bởi tất cả mọi người. “Vì Ngài là chủ điền thổ, nên Ngài được gọi là Khattiya.”<sup>1</sup> ‘Khattiya’ có nghĩa là tầng lớp, giai cấp vương quyền. “Vì Ngài chủ trương đề cao lợi ích của những người khác một cách đúng luật và công bằng, Ngài là một vị vua.”<sup>2</sup> Thuật ngữ Pāli của vị vua là ‘rāja’. Từ này xuất nguồn từ gốc từ ‘rañja’, có nghĩa là làm hài lòng. Như vậy, vị vua là người làm hài lòng thần dân của mình. Vị đó làm cho mọi người hài lòng, cho nên, vị đó được gọi là vua (rāja). Như vậy, Bồ-tát (Bodhisatta) được gọi là Mahā Sammata, Khattiya hoặc Rāja. “Đây là cách Ngài được biết đến bằng những tên gọi này. Vì chính Bồ-tát (Bodhisatta) là vị đầu tiên có liên quan đến bất kỳ sự cách tân nào trong thế giới. Cho nên, sau khi giai cấp vương quyền (Khattiya) được thiết lập bằng việc tôn vinh Bồ-tát (Bodhisatta) đứng đầu theo cách

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì Ngài là chủ của điền thổ (khetta), Ngài được gọi là Khattiya” trong đoạn văn số 54.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vì Ngài đem lại lợi ích cho người một cách chính trực và công bằng, Ngài được gọi là một vị vua” trong đoạn văn số 54.



này, những vị Bà-la-môn và những giai cấp khác được thành lập tuần tự.”<sup>1</sup>

Phật giáo không nhìn nhận uy thế của giai cấp Bà-la-môn. Trong các tài liệu Phật giáo, các bạn sẽ thấy rằng giai cấp vương quyền luôn được đặt trên giai cấp Bà-la-môn. Trong Ấn-độ giáo thì giai cấp Bà-la-môn là nhất, rồi mới đến giai cấp vương quyền. Họ phân chia xã hội ra thành bốn giai cấp – Bà-la-môn (hoặc các tu sĩ), vương quyền (tức là vua chúa và tướng lĩnh), thương buôn và người thường.

“Ở đây, giai đoạn từ lúc đám mây lớn báo điềm cho sự hủy diệt của thế giới cho đến lúc dập tắt những ngọn lửa được tính là một a-tăng-kỳ kiếp, và đó được gọi là ‘sự co rút’ (ND: kiếp hoại).”<sup>2</sup> Đó là giai đoạn hủy hoại. “Giai đoạn từ lúc dập tắt những ngọn lửa của thời kỳ hủy hoại cho đến đám mây lớn tái tạo, làm mưa rơi xuống một triệu triệu thế giới được tính là a-tăng-kỳ kiếp thứ hai, và đó được gọi là ‘giai đoạn theo sau sự co rút’ (ND: kiếp không). Giai đoạn từ lúc đám mây lớn tái tạo cho đến sự xuất hiện của mặt trăng và mặt trời được tính là a-tăng-kỳ kiếp thứ ba, và đó được gọi là ‘sự giãn nở’ (ND: kiếp thành). Giai đoạn từ lúc mặt trăng và mặt trời xuất hiện cho đến sự xuất hiện trở lại của đám mây lớn của thời kỳ hủy diệt được tính là a-tăng-kỳ kiếp thứ tư, đó được gọi là ‘giai đoạn theo sau sự giãn

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây là lý do Ngài được biết đến bằng những tên ấy. Vì chính Bồ tát là người đầu tiên lưu tâm trong bất cứ cuộc canh tân nào tuyệt diệu trên thế giới. Bởi vậy sau khi giai cấp Sát đế ly đã được thiết lập bằng cách tôn Bồ tát lên đầu theo cách đó, thì những Bà-la-môn và những giai cấp khác được thành lập tuần tự theo sau” trong đoạn văn số 54.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, thời gian từ khi đám mây lớn báo hiệu kiếp hoại cho đến khi ngưng lửa là một vô số kiếp, và đó là hoại kiếp” trong đoạn văn số 55.

nở’ (ND: kiếp trụ).<sup>1</sup> Chúng ta đang ở trong giai đoạn cuối cùng, thứ tư này. “Đây trước hết là cách sự hủy hoại bằng lửa và sự tái tạo nên được hiểu.”<sup>2</sup>

Rồi có sự hủy hoại bằng nước. Ở đây khá là thú vị. “Tuy nhiên, có sự khác biệt. Trong khi trong trường hợp trước, mặt trời thứ hai xuất hiện, thì trong trường hợp này, một đám mây chứa nước ẩn da xuất hiện.”<sup>3</sup> Nó giống như mưa a-xít. Nó có thể là mưa a-xít vì nó hủy hoại mọi thứ. Khi thế giới bị hủy hoại bằng nước, mọi thứ bị hủy hoại lên tuốt phía trên bao gồm luôn cả ba cõi nhị thiên. Khi thế giới bị hủy hoại bằng gió, nó bao gồm cả ba cõi tam thiên.

Trong đoạn văn 64, tác giả (ND: Ngài Buddhaghosa) trình bày lý do của sự hủy diệt thế giới, tại sao có sự hủy diệt thế giới. “[Ba] nhân bất thiện là nguyên nhân.” Tham (lobha), sân (dosa) và si (moha) là các nguyên nhân. “Khi bất kỳ một trong những nhân bất thiện trở nên nổi trội, thế giới bị hủy hoại một cách tương ứng. Khi tham nổi trội hơn, thế giới bị hủy diệt bởi lửa. Khi sân nổi trội hơn, thế giới bị hủy diệt bởi nước – mặc dầu một vài người cho rằng thế giới bị hủy diệt bởi lửa khi sân nổi trội hơn, và bởi nước

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thời gian từ khi ngưng lửa của hoại kiếp, đến khi đám mây lớn của phục sinh đổ mưa xuống trên một trăm ngàn triệu thế giới hệ, là một vô số kiếp thứ hai, và đây gọi là ‘cái tiếp theo của hoại kiếp’. Thời gian từ khi đám mây lớn phục sinh cho đến khi mặt trời mặt trăng xuất hiện là vô số kiếp thứ ba, và đó gọi là ‘thành kiếp’. Thời gian khi mặt trời mặt trăng xuất hiện cho đến khi tái xuất đám mây lớn báo hiệu kiếp hoại là vô số kiếp thứ tư, và đó gọi là tiếp theo kiếp thành” trong đoạn văn số 55.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đây trước hết là nói sự tiêu hủy bởi lửa và sự phục sinh cần được hiểu như thế nào” trong đoạn văn số 55.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên có sự khác nhau này. Trong trường hợp đầu, một mặt trời thứ hai xuất hiện, còn ở trường hợp này một đám mây lớn của nước nâng địa cầu xuất hiện” trong đoạn văn số 57.

khi tham nổi trội hơn.” Như vậy là có sự khác biệt về quan điểm. “Và khi si nổi trội, thế gian bị hủy diệt bởi gió.”<sup>1</sup>

“Bị hủy hoại như theo cách này, nó bị hủy hoại bảy lần.”<sup>2</sup> Có ba nguyên nhân của sự hủy hoại – lửa, nước và gió. Thế giới bị hủy hoại bảy lần do lửa và lần thứ tám, nó bị hủy hoại bởi nước. Rồi thế giới bị hủy hoại bảy lần nữa bởi lửa và lần thứ tám bởi nước và vân vân cho đến lần thứ 64. Thế giới của lần thứ 64 bị hủy hoại bởi gió. Như vậy, bảy lần bởi lửa và một lần bởi nước, bảy lần bởi lửa và một lần bởi nước, bảy lần bởi lửa và một lần bởi nước và vân vân. Khi các bạn đạt đến lần thứ 64, đó là lượt của gió. Điều này được giải thích trong đoạn văn 65.

Hành giả sở hữu thần thông thấy được tất cả những thế giới này. “Bây giờ, khi một vị tỳ-kheo có khả năng gọi nhớ lại nhiều a-tăng-kỳ kiếp đang gọi nhớ lại kiếp sống quá khứ của mình, vị đó nhớ lại nhiều a-tăng-kỳ kiếp hoại và thành như vậy như những điều (được trình bày) này. Bằng cách nào? Bằng cách bắt đầu với ‘Tại đó, tôi là...’”<sup>3</sup> Ở đó, tôi được sanh ra như thế này, có tên như vậy, thuộc vào dòng tộc như vậy và vân vân. “Có tên như vậy: [những tên gọi như] Tissa hoặc Phussa chẳng hạn. Của dòng tộc [những họ như] Kaccāna hoặc Kassapa chẳng hạn. Đây là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ba bất thiện là lý do. Khi bất cứ căn nào trong ba bất thiện căn này nổi bật thì thế giới bị tiêu hủy theo cách đó. Khi tham nổi bật thế giới bị hoại bởi lửa. Khi sân nổi bật thế giới bị hoại bởi nước - mặc dù có người nói rằng thế giới hoại vì lửa khi sân nổi bật, và vì nước khi tham nổi bật - Và khi si nổi bật, thì nó bị hoại bởi gió” trong đoạn văn số 64.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mặc dù nó đã bị tiêu hủy như vậy, nó còn bị tiêu hủy đến bảy lần” trong đoạn văn số 65.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bây giờ, khi một Tỳ kheo có thể nhớ đến những đại kiếp như nhớ đời trước của mình, thì về những đại kiếp như thế, vị ấy nhớ nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại kiếp và thành kiếp. Nhớ như thế nào? Như ‘Ồ tại đây ta...’” trong đoạn văn số 66.

nói về sự gọi nhớ lại chính tên họ của vị đó trong kiếp sống quá khứ. Nhưng nếu vị đó muốn gọi nhớ lại diện mạo của chính mình vào lúc bấy giờ, hoặc đời sống lúc bấy giờ là khó khăn hay nhẹ nhàng, hoặc an lạc hay đau khổ chiếm ưu thế, hoặc thọ mạng là ngắn hay dài, vị đó cũng gọi nhớ điều đó luôn.”<sup>1</sup>

“Ở đây, với diện mạo như vậy, có nghĩa là trắng hay là đen. Thực phẩm của tôi là như vậy.”<sup>2</sup> Đây là tất cả những chi tiết vị đó có thể gọi nhớ lại. “Và qua đời tại đó, tôi lại xuất hiện ở nơi khác.”<sup>3</sup> Như vậy, vị đó có thể nhớ lại kiếp sống quá khứ bất kỳ nơi nào vị đó tái sinh do năng lực của thần thông của vị đó.

Trong đoạn văn 70 có giải thích theo một cách khác những cụm từ như ‘tôi đã tái sinh ở đó’, ‘qua đời tại đó’, ‘tôi lại xuất hiện nơi khác’, ‘tôi xuất hiện ở đây’ và vân vân. Sự/cách giải thích đầu tiên là giải thích đoạn trích theo cách chung, cách rộng. Nếu câu văn là: “Tôi đã tái sinh ở đó, và qua đời ở đó, tôi đã tái xuất hiện nơi khác” và vân vân, thì nó chỉ cho bất kỳ a-tăng-kỳ kiếp nào ở bất kỳ kiếp sống nào. Trong cách giải thích thứ hai, vị tỳ-kheo đi ngược lại từ từ dần dần từng kiếp một. Rồi vị đó có thể dừng lại bất kỳ nơi nào vị đó thích và có thể quay lại sau đó.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tên như vậy: Là tên gọi thông thường. Chúng tộc như vậy: Là họ của tộc. Nếu vị ấy muốn nhớ tướng mạo của mình vào lúc ấy, hoặc đời sống của mình lúc ấy gian nan hay nhàn nhã, khổ nhiều hay vui nhiều, thọ mạng dài hay ngắn, vị ấy cũng có thể nhớ được” trong đoạn văn số 67.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, tướng như vậy có nghĩa là trắng hay đen. Đồ ăn như vậy” trong đoạn văn số 68.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và sau khi chết tại đây, ta tái sinh ở chỗ khác” trong đoạn văn số 69.

Đây là ý nghĩa muốn nói đến ở đây trong đoạn văn 70. “Hơn nữa, những từ ‘tôi đã ở đó’ ám chỉ cho việc gọi nhớ lại của người hồi tưởng lại từ từ (có nghĩa là đi ngược lại từ từ từng kiếp một) xa chừng nào tùy theo vị đó ước muốn, và những từ ‘và qua đời tại đó’ ám chỉ cho việc vị đó ghi nhận lại sau khi đi theo chiều xuôi lại.”<sup>1</sup> Giả sử chúng ta đi ngược từ kiếp sống này, xem như là số 1, đến kiếp sống số 2, số 3, số 4, số 5, số 6 và vân vân. Giả sử chúng ta đi ngược cho đến kiếp sống số 10. Rồi chúng ta đi theo chiều thuận đến kiếp hiện tại từ kiếp số 10, số 9, số 8, số 7, số 6, số 5 và vân vân.

“Từ đó, những từ ‘tôi đã xuất hiện nơi khác’ có thể được hiểu là muốn nói ám chỉ nơi xuất hiện lại kế tiếp, trước kiếp sống ở đây.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là nếu giả sử kiếp sống này là số 1, thì kiếp sống trước đó được xem là số 2. Nó là điều gì đó giống như vậy. ‘Và qua đời từ nơi đó’ ám chỉ cho kiếp sống thứ hai tính ngược từ kiếp sống này. “‘Tôi xuất hiện nơi khác’ có thể được hiểu là muốn ám chỉ nơi chốn của sự xuất hiện trở lại.”<sup>3</sup> ‘Tôi xuất hiện nơi khác’ có nghĩa là tôi đã xuất hiện trong kiếp sống kế liền trong quá khứ.

“Những từ ‘ở đó tôi cũng đã là’, vân vân, được nói với mục đích để chỉ sự gọi nhớ lại tên tuổi của vị đó, dòng tộc, vân vân, ở đó tại nơi vị đó xuất hiện trở lại tiếp theo, trước kiếp sống này.”<sup>4</sup> Như vậy, trong sự giải thích thứ hai

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, câu ‘Tại đây ta có...’ ám chỉ sự nhớ lại của một người có thể nhớ lại một thời điểm lùi xa bao nhiêu cũng được, và câu ‘Ta chết tại chỗ ấy’ là nói đến sự quay trí nhớ trở về như cũ” trong đoạn văn số 70.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH lược, không dịch chi tiết này.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH lược, không dịch chi tiết này.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH lược, không dịch chi tiết này.

‘ở đó tôi đã sinh ra và có tên gọi như vậy’ ám chỉ cho những kiếp sống thứ ba, thứ tư, thứ năm và vân vân trong quá khứ. Và rồi ‘tôi lại xuất hiện nơi khác’ ám chỉ cho kiếp sống thứ hai kể từ kiếp này. ‘Tôi lại xuất hiện ở đây’ có nghĩa là tôi đã sanh vào kiếp này. Như vậy, có kiếp sống này, kiếp sống liền kề vừa rồi và những kiếp sống trong quá khứ. Bất cứ kiếp nào vị đó muốn nhớ, vị đó đều có thể nhớ. Đây là túc mạng minh.

#### 4. Thiên Nhân Thông

Tiếp theo là thiên nhân thông – thần thông biết được sự tử và sanh của chúng sanh. Chung cả hai ở đây. Với loại thần thông này, hành giả có thể thấy được chúng sanh chết đi từ kiếp sống này và tái sanh vào kiếp sống khác. Phần chánh văn trong Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) được trình bày đầy đủ. Khoảng phía cuối đoạn văn 72 “trí biết về sự tử và sanh: *cutūpapātañāṇāya = cutiyā ca upapāte ca ñāṇāya* (phân tích từ ghép).”<sup>1</sup> Từ này không thể dịch được. “[Ý nghĩa là] vì loại thần thông mà nhờ nó, sự tử và sanh của chúng sanh được biết.”<sup>2</sup> Do loại thần thông này, hành giả có thể thấy chúng sanh chết đi từ kiếp này và tái sanh vào kiếp khác.

Trong đoạn văn 73, định nghĩa của từ ‘thiên’ (*dibba*) được trình bày. Trước đây, chúng ta có thiên nhĩ giới. Ở đây, chúng ta có thiên nhãn giới. Từ ‘thiên’ được định nghĩa tương tự. Chúng ta phải hiểu từ ‘thiên trú’ là chỉ cho các tầng thiền (*jhāna*), chứ không phải bốn phạm trú

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trí biết về sự chết và tái sinh” trong đoạn văn số 72.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nghĩa là, cái loại trí mà nhờ đó sự chết và tái sinh của chúng sinh được biết đến” trong đoạn văn số 72.

(brahmā vihāra). Các bạn sẽ thấy từ ‘thiên trú’<sup>1</sup> khoảng giữa đoạn văn. “Hơn nữa, nó là ‘thiên’ vì nó có được thông qua phương tiện thiên trú (jhāna), và vì nó có thiên trú làm sự trợ giúp. Và nó là ‘thiên’ vì nó rất tỏa sáng bằng cách phân tích ánh sáng. Và nó là ‘thiên’ vì nó có phạm vi rộng lớn thông qua việc thấy được những vật vô hình sau những bức tường, và vân vân.”<sup>2</sup> Sự giải thích này được trình bày dựa theo ý nghĩa của gốc từ được tìm thấy trong những tài liệu văn phạm. Đó là lý do tại sao có câu: “Tất cả những điều này nên được hiểu theo khoa học văn phạm.”<sup>3</sup> Điều đó có nghĩa là chúng ta nên hiểu điều này dựa vào những gì được nói trong các tài liệu văn phạm.

Trong Sanskrit, có một cuốn sách có tên gọi là ‘Dhātupātha’. Tức là sự liệt kê những gốc từ và ý nghĩa. Nó được cho là được Pāṇini soạn thảo. Vị này là một nhà văn phạm Sanskrit rất nổi tiếng, nhà văn phạm Sanskrit nổi tiếng nhất. Hầu như mọi người đều theo ông. Thậm chí, trong những tài liệu sách vở của chúng tôi, cũng có nhắc đến cuốn sách này. Trong bảng liệt kê các gốc từ đó, ý nghĩa của gốc từ này là ‘loại bỏ’, là ‘có một phạm vi lớn’ và vân vân. Sự giải thích được trình bày ở đây là đi theo sự giải thích được trình bày trong cuốn sách Dhātupātha. “Tất cả những điều này nên được hiểu theo khoa học văn phạm.” Điều đó có nghĩa là theo những cuốn sách văn phạm.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là “phạm trú” trong đoạn văn số 73.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lại nữa, ‘Thiên’ bởi vì nó đạt được nhờ phạm trú, vì nó có phạm trú làm điểm tựa cho nó. Và nó là ‘thiên nhân’, vì nó chiếu ánh sáng lớn lao của sự phân biệt rõ ràng. Và nó thuộc ‘chư thiên’ bởi vì nó có một phạm vi rộng lớn do thấy được các vật sắc đằng sau những bức tường...” trong đoạn văn số 73.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

Tiếp theo là định nghĩa của từ ‘con mắt’. “Nó là con mắt theo nghĩa thấy. Hơn nữa, nó là con mắt vì nó giống như con mắt trong việc nó thực hiện chức năng của con mắt”<sup>1</sup> và vân vân.

Bây giờ, chúng ta hãy lưu ý vào chú thích số 17. “Vị đó không thể thấy họ bằng thiên nhãn.” Ở đây nói rằng vị đó thấy chúng sanh chết đi và xuất hiện trở lại. Vị đó không thể thấy họ bằng thiên nhãn chính tại thời điểm tử hoặc tại thời điểm tục sinh. “Mà là [thấy] những chúng sanh tại lúc gần chết, sẽ chết trong chốc lát: đó là ý nghĩa muốn nói của ‘chúng sanh chết đi’ và [thấy] những chúng sanh vừa mới tục sinh, vừa mới xuất hiện trở lại: đó là ý nghĩa muốn nói của ‘chúng sanh xuất hiện trở lại’.”<sup>2</sup> Điều đó có nghĩa là hành giả thấy tại thời điểm sớm hơn thời điểm tử một chút và tại thời điểm trễ hơn thời điểm tục sinh một chút, chứ không phải ngay tại thời điểm tử và ngay tại thời điểm tục sinh. Các bạn không thể thấy được thời điểm tử và thời điểm tục sinh. Ý nghĩa được trình bày trong chú thích là từ Phụ Số Giải. “Vị đó không thể thấy họ bằng thiên nhãn – bằng thiên nhãn thông – vì tính cực ngắn và cực vi tế của sắc pháp của một vài chúng sanh.”<sup>3</sup> Sắc pháp của chúng sanh có thể thô, và nếu vậy thì không khó để thấy. Nhưng sắc pháp của một số chúng sanh, chẳng hạn như của phạm thiên (brahmā), rất là vi tế. Đó là lý do tại sao họ được gọi là phạm thiên (brahmā) với sắc pháp tế. Sắc pháp của họ

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nó là con mắt theo nghĩa thấy được. Lại nữa, nó là mắt theo nghĩa nó làm phận sự của con mắt” trong đoạn văn số 73.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy không thể thấy chúng với thiên nhãn thật sự đang chết và đang lúc tái sinh. Nhưng ở đây ‘chết’ là muốn nói những người sắp sửa chết và ‘tái sinh’ là những người đã nhận kiết sanh và đã tái sinh” trong đoạn văn số 76.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.



cực kỳ vi tế. Và hơn nữa, hai khoảnh khắc tử và tục sinh vô cùng ngắn ngủi đến mức chúng không thể nhìn thấy được thậm chí bằng thiên nhãn thông.

“Hơn nữa, đối tượng của thiên nhãn là sắc pháp hiện tại.”<sup>1</sup> Điều được ghi nhận là đối tượng hay cảnh của thiên nhãn hay của thiên nhãn thông là sắc pháp hiện tại. “Và điều đó [xảy ra thông qua] tiền sanh duyên.” Điều đó có nghĩa là sắc pháp đó phải đã sanh lên trước khi thiên nhãn sanh lên. Nó phải đã sanh lên trước thiên nhãn và vẫn phải còn tồn tại vào thời điểm sanh lên của thiên nhãn. Cho nên, nó không thể là sắc pháp quá khứ.

“Và không có sự xảy ra của tâm đáo đại mà không có hướng tâm và công việc chuẩn bị sơ bộ.” Thiên nhãn là tâm đáo đại (mahaggata). Nó không thể sanh lên mà không có hướng tâm (āvajjana) và công việc chuẩn bị sơ bộ. “Cũng vậy, sắc pháp chỉ sanh lên hoặc tàn đi không thể làm cảnh duyên.” Như vậy, các sắc pháp tại thời điểm sanh lên và tại thời điểm diệt đi không thể làm cảnh. “Do đó, điều được ghi nhận một cách đúng đắn là vị đó không thể thấy sắc pháp tại thời điểm tử và thời điểm xuất hiện trở lại bằng thiên nhãn.” Tại thời điểm tử và thời điểm tục sinh, vị đó không thể thấy chúng.

“Nếu thiên nhãn thông chỉ bắt sắc pháp làm cảnh, thì tại sao ở đây lại nói vị đó thấy chúng sanh? Ở đây nói như vậy là vì nó chủ yếu liên quan đến những yếu tố sắc pháp trong chuỗi diễn tiến liên tục của một chúng sanh. Hoặc một vài người cho rằng là vì sắc pháp là nguyên nhân để hiểu rõ/nắm bắt/ghi nhận chúng sanh. Một vài người lại cho

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

rằng điều này được nói như vậy là do theo cách sử dụng chế định.”<sup>1</sup> Cái mà hành giả thật sự thấy là sắc pháp (rūpa). Vị đó thật ra không thấy một chúng sanh. ‘Chúng sanh’ có nghĩa là cả sắc pháp và danh pháp, kết hợp lại. Cái mà thiên nhân thấy là sắc pháp hiện tại. Sắc pháp này không thể được nhìn thấy nếu không có chúng sanh, vì sắc pháp là một phần của chúng sanh. Cho nên, trong kinh sách ghi là vị đó thấy ‘chúng sanh’. Một vài người nói rằng sắc pháp là nguyên nhân để hiểu rõ/nắm bắt/ghi nhận chúng sanh. Khi chúng ta hiểu rõ/nắm bắt/ghi nhận chúng sanh, khi chúng ta thấy chúng sanh, chúng ta ám chỉ/nói về sắc pháp ở trong họ. Đó là lý do tại sao ở đây nói vị đó thấy chúng sanh. Thật ra, cái vị đó thấy không phải là chúng sanh, tức là sắc pháp và danh pháp chung với nhau, mà chỉ là thấy sắc pháp. Do đó, vị đó không thể thấy họ tại thời điểm tử và thời điểm tục sinh, mà lại một chút trước thời điểm tử và một chút sau thời điểm tục sinh.

Đoạn văn 78 nói: “Diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào những hành động của họ.”<sup>2</sup> Tôi muốn nói là “diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) của họ” thay vì là ‘hành động’. “Diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) của họ: diễn tiến tùy thuộc vào bất kỳ nghiệp (kamma) nào đã được tích trữ. Ở đây, chức năng của thiên nhân được miêu tả bằng những từ ngữ đầu tiên bắt đầu với ‘chết đi’. Nhưng chức năng của trí biết về diễn tiến tùy

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch những chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đi theo hạnh nghiệp của chúng” trong đoạn văn số 78.

theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) thì được miêu tả bằng từ ngữ cuối cùng này.”<sup>1</sup>

Trong những đoạn văn trong các bài kinh Pāli (Pāli sutta) với những từ ngữ như ‘nó vượt trội nhân loại’, ‘vốn tinh khiết và siêu phàm’, và ‘vị đó thấy chúng sanh chết đi và xuất hiện trở lại’ và vân vân, những từ ngữ này ám chỉ cho thiên nhân. Đó là chức năng của thiên nhân. “Nhưng chức năng của trí biết về diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) thì được miêu tả bằng từ ngữ cuối cùng này”: ‘từ ngữ cuối cùng này’ có nghĩa là diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) của họ. Như vậy, trong đoạn văn cuối này, chúng ta có những chức năng của hai loại thần thông: thiên nhân và sanh tử minh (tức là thấy chúng sanh chết đi và tái sanh). Mặc dầu một loại phụ thuộc vào loại còn lại, nhưng chúng là hai chức năng khác nhau. Thứ nhất, vị đó thấy chúng sanh bằng thiên nhãn. Rồi vị đó thấy nghiệp (kamma) của họ, sự diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp của họ. “Diễn tiến của chúng sanh tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma) của họ” có nghĩa là vị đó thấy nghiệp (kamma) của họ. Trước hết, vị đó có thể thấy chúng sanh trong thiên giới. Rồi vị đó nghĩ: “Tại sao họ tái sanh vào cõi hạnh phúc này?”. Rồi vị đó thấy nghiệp (kamma) tốt của họ. Khi vị đó thấy nghiệp (kamma) tốt của họ, thì lúc đó có sanh tử minh, tức là thấy chúng sanh chết đi và tái sanh. Trước đó, nó chỉ là chức năng của thiên nhân. Thiên nhãn thông và sanh tử minh là hai chức năng khác nhau.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Đi theo hạnh nghiệp của chúng: Tiến tới trước, phù hợp với những nghiệp gì đã được tích lũy. Ở đây, nhiệm vụ của thiên nhân được mô tả bằng từ ngữ đầu: ‘Thấy sự chết và tái sinh’, còn nhiệm vụ của trí biết đi theo nghiệp thì được mô tả bằng câu cuối cùng này” trong đoạn văn số 78.

“Trình tự sanh khởi của loại thần thông này là như sau.”<sup>1</sup> Đây là cách thức sanh khởi của loại thần thông này. “Vị đó chú tâm vào nó theo cách này: ‘Sau khi thực hiện những việc làm gì [mà] những chúng sanh này phải chịu sự đau khổ như vậy?’ Rồi loại trí sanh lên trong vị đó bắt nghiệp (kamma) đó làm cảnh như sau: ‘Đó là vì sau khi thực hiện việc như vậy.’”<sup>2</sup> Trước hết, vị đó thấy chúng sanh. Đó là chức năng của thiên nhãn. Sau đó, vị đó thấy nghiệp (kamma) của họ, và đó là chức năng của sanh tử minh.

Đoạn văn 80: “Không có công việc chuẩn bị sơ bộ đặc biệt cho loại này. Và cũng giống như vậy trong trường hợp của trí biết vị lai.”<sup>3</sup> Thiên nhãn là nền cho loại trí này, tức là sanh tử minh. Không có công việc chuẩn bị sơ bộ nào cần thiết. Điều này cũng đúng cho trí biết vị lai, “vì những thần thông này có thiên nhãn là nền của chúng và sự thành công của chúng phụ thuộc vào sự thành công của thiên nhãn.”<sup>4</sup>

Rồi vị đó thấy chúng sanh có hạnh kiểm xấu về thân và vân vân. Tư cách đạo đức của họ không trong sạch. Những người xỉ vả những bậc cao quý – điều này quan trọng. “Những chúng sanh ước muốn gây hại cho những

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thứ tự theo đó trí ấy khởi lên như sau” trong đoạn văn số 79.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị ấy chú ý đến nó như sau: ‘Sau khi làm những nghiệp gì mà những chúng sanh này chịu khổ thế này?’ Rồi trí có những nghiệp ấy là đối tượng khởi lên trong vị ấy như sau: “Chính là sau khi làm nghiệp này” trong đoạn văn số 79.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Không có công việc chuẩn bị đặc biệt nào cho trí này. Và cũng vậy trong trường hợp trí biết về tương lai” trong đoạn văn số 80.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “vì chúng đều có thiên nhãn làm căn cứ, và sự thành công của chúng (trí biết quá khứ tương lai) đều tùy thuộc thành công của thiên nhãn” trong đoạn văn số 80.

bậc cao quý như chư Phật Toàn Giác, chư Phật Độc Giác, các vị đệ tử thanh văn, và cũng như những vị tại gia cư sĩ vốn là những vị Nhập Lưu”<sup>1</sup> – ý nghĩa ở đây là bao gồm các vị Phật Toàn Giác, các vị Phật Độc Giác, những vị đệ tử thanh văn xuống đến những vị tại gia cư sĩ mà là những vị Nhập Lưu. “Họ xỉ vả các ngài với những vu khống tệ hại nhất.”<sup>2</sup> ‘Những vu khống tệ hại nhất’ thật ra có nghĩa là vu khống phạm tội nặng nhất của vị tỳ-khưu. Nếu các bạn nói: “Ông không phải là một tỳ-khưu”, thì các bạn đang bắt tội vị đó phạm tội nặng nhất. “Ông không phải là một tỳ-khưu” có nghĩa là ông đã bị đứt những giới điều quan trọng nhất. Nếu các bạn nói: “Ông không phải là một tỳ-khưu” hoặc “Ông không có phạm mạo tỳ khưu”, thì các bạn đang kết tội vị đó phạm điều luật nặng nhất. “Họ phỉ báng và mắng nhiếc các ngài, từ chối những ân đức đặc biệt của các ngài, là ý nghĩa muốn nói đến ở đây.”<sup>3</sup>

“Ở đây nên được hiểu rằng khi họ nói: ‘Họ không có phạm mạo tu sĩ, họ không phải là tu sĩ’, họ đang phỉ báng các ngài với sự vu khống tồi tệ nhất.”<sup>4</sup> Ở đây, ‘phạm mạo tu sĩ’ không có nghĩa là mọi hình thức tu sĩ, mà chỉ là trạng thái hay tình trạng của một vị tỳ-khưu (samana). Nếu các bạn nói: ‘Ông không có phạm mạo tỳ-khưu’ hoặc ‘ông

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Muốn hại đến cho những bậc thánh, gồm Phật, Độc giác, và Thanh văn đệ tử, hoặc những gia chủ đã chứng Dự lưu” trong đoạn văn số 82.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phỉ báng bằng những lời buộc tội tệ hại nhất” trong đoạn văn số 82.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “hoặc bằng cách phủ nhận những đức tính đặc biệt của các vị ấy” trong đoạn văn số 82.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, cần hiểu rằng khi chúng nói ‘Chúng không có Sa môn hạnh, không phải là Sa môn hạnh, không phải là Sa môn’, như vậy là phỉ báng bằng những lời buộc tội tệ hại nhất” trong đoạn văn số 83.

không phải là một tỳ-khuru’, thì các bạn đang vu khống người đó với sự vu khống tồi tệ nhất. Các bạn đang nói rằng ông ta đã đứt một trong bốn giới điều quan trọng nhất (bốn pháp cộng trụ).

“Và khi họ nói: ‘Họ không có thiên (jhāna), hoặc không có sự giải thoát, hoặc không có Đạo, hoặc không có Quả, vân vân’, thì họ phỉ báng các ngài bằng việc chối bỏ hay không công nhận những đặc tính đặc biệt của các ngài.”<sup>1</sup> Tức là các bạn không ghi nhận rằng các ngài sở hữu hay chứng đắc thiên (jhāna), giải thoát, Đạo (Magga), Quả (Phala) và vân vân. “Và cho dầu được thực hiện một cách có ý thức hay vô ý trong việc phỉ báng những bậc cao thượng, đó là trọng nghiệp (kamma) giống với những nghiệp cho quả ngay lập tức, và nó là chướng ngại cho cả thiên giới (tức là các cõi trời – deva) và cho Đạo. Nhưng nó có thể cứu chữa được.”<sup>2</sup>

Rồi ở đây có trình bày một câu chuyện. Tôi nghĩ tôi đã kể cho các bạn nghe câu chuyện này nhiều lần. “Một trưởng lão và một vị tỳ-khuru trẻ dường như là đang đi khát thực tại một ngôi làng cố định nào đó. Tại ngôi nhà đầu tiên, họ chỉ nhận được một muống cháo nóng. Bụng của vị trưởng lão đang quặn đau vì đói.”<sup>3</sup> Khi chúng ta đau bụng,

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “và khi nói: ‘Những vị ấy không có thiên, hay giải thoát, hay giải thoát đạo v.v... Như vậy là phỉ báng bằng cách phủ nhận những đức tính đặc biệt nơi những vị ấy” trong đoạn văn số 83.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và dù làm cố ý hay vô tình, trong cả hai trường hợp đều là phỉ báng các bậc thánh, đó là nghiệp nặng giống như nghiệp có quả báo tức thì, và đó là một chướng ngại vừa cho (sự sanh lên) cõi trời, vừa cho đạo lộ. Nhưng nó còn có thể cứu chữa” trong đoạn văn số 83.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Một vị thượng tọa trưởng lão và một niên thiếu Tỳ kheo đi khát thực trong một khu làng. Tới nhà đầu tiên họ được cho một muống cháo nóng. Vị trưởng lão bị đau bụng đói” trong đoạn văn số 84.

chúng ta thường nói là vì do gió, tức là do bị đầy hơi. Vị trưởng lão có chứng đau bụng này. “Ngài nghĩ ‘Muỗng cháo này sẽ tốt cho ta; ta nên dùng nó ngay trước khi nó trở nên nguội.’”<sup>1</sup> Rồi tiếp theo là “Mọi người mang ra một chiếc ghế nhỏ bằng gỗ tại ngưỡng cửa.”<sup>2</sup> Như vậy là không đúng. Không có người nào liên hệ trong câu chuyện này. “Ngài ngồi xuống một miếng gỗ lớn mà mọi người đã mang ra để làm cái cột cửa” là ý nghĩa muốn nói ở đây. Khi các bạn làm một cột cửa, các bạn mang ra một khúc gỗ. Ngài đã ngồi xuống trên miếng gỗ lớn mà mọi người đã mang ra làm cột cửa đó.

“Ngài ngồi xuống và dùng cháo đó. Vị tỳ kheo đi cùng cảm thấy chán ngấy và cho rằng: ‘Vị sư già này đã để cho cơn đói của mình chế ngự và đã làm việc xấu hổ cho chúng ta,’”<sup>3</sup> chứ không phải “đã làm việc mà ông ta đáng hổ thẹn”. Nó phải là “đã làm việc xấu hổ cho chúng ta.” Tôi xấu hổ hay hổ thẹn vì ông ta. Tức là ông ta đã không thể chờ được cho đến khi đến được nơi thích hợp để dùng cháo đó. Ông ta đã quá đói đến mức không biết hổ thẹn về việc làm đó. Đây là ý nghĩ của vị sư trẻ.

“Vị trưởng lão tiếp tục đi khát thực và trên đường về tự viện, ngài đã hỏi vị tỳ-khưu trẻ: ‘Này hiền giả, ông đã có chỗ đứng trong Giáo Pháp này chưa?’ – ‘Bạch ngài, con đã có ạ. Con là bậc Nhập Lưu.’ – ‘Này hiền giả, vậy ông đừng

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “nghĩ: ‘Cháo này sẽ tốt cho ta! Ta sẽ uống kéo nó nguội mát’” trong đoạn văn số 84.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người ta mang ra một chiếc ghế đầu cho Ngài ngồi ở ngưỡng cửa” trong đoạn văn số 84.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ngài ngồi ở ngưỡng cửa để uống. Vị kia chán ngấy và bảo ông già này đã để cho cơn đói thắng lướt, và đã làm một điều đáng lẽ ông phải hổ thẹn” trong đoạn văn số 84.

cố gắng tu tập để chứng đắc những Đạo cao hơn nữa; ông đã phỉ báng một vị đoạn tận các lậu hoặc (tức là một vị A-la-hán).” Vị tỳ-kheo trẻ đã phỉ báng vị A-la-hán (Arahant) trong ý nghĩ của mình. “Vị tỳ-khuru trẻ đã thỉnh cầu sự thứ tội từ vị trưởng lão và đã phục hồi lại trạng thái cũ.”<sup>1</sup> Khi các bạn thỉnh cầu sự thứ tội từ ngài, các bạn loại bỏ được việc phạm tội đó.

“Cho nên, bất kỳ ai khác phỉ báng một vị cao nhân”<sup>2</sup> – các bạn nên thêm ‘bất kỳ’ và gạch bỏ “cho dầu nếu chính người đó là một vị cao nhân” – những từ này không có trong tài liệu gốc – “nên đi đến [gặp] vị đó; nếu vị phạm tội là cao niên, thì nên ngồi xuống ở tư thế chòm hòm và xin thứ tội bằng cách: ‘Tôi đã nói như vậy như vậy về ngài; xin ngài hãy thứ lỗi cho tôi.’ Nếu vị phạm tội là thấp niên, thì nên đánh lễ, ngồi xuống ở tư thế chòm hòm, chấp tay lại và xin thứ tội bằng cách: ‘Tôi đã nói như vậy như vậy về ngài; xin ngài hãy thứ lỗi cho tôi.’ Nếu vị kia đã đi khỏi, thì vị phạm tội nên xin thứ tội bằng cách tự mình đi đến vị đó hoặc bằng cách nhờ người đồng trú đi đến đó.”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Vị trưởng lão đi khát thực tiếp và khi trở về tu viện, ông hỏi niên thiếu Tỳ kheo: ‘Hiền giả, hiền giả đã có chân đứng nào trong giáo pháp này chưa?’ – ‘Vâng, bạch đại đức, con là một bậc Dự lưu’. – ‘Vậy, này hiền giả, đừng hòng lên đạo lộ nào cao hơn, vì ông đã phỉ báng một người đã đoạn tận lậu hoặc. Vị niên thiếu Tỳ kheo xin lỗi vị trưởng lão, và nhờ vậy được phục hồi tình trạng cũ” trong đoạn văn số 84.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bởi vậy, một người phỉ báng một bậc thánh, dù vị ấy cũng là một bậc thánh đi nữa...” trong đoạn văn số 85.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “thì cũng phải đi đến bậc thánh kia, nếu vị ấy lớn hơn thì nên ngồi sụp xuống mà xin lỗi như sau: ‘tôi đã nói những điều như vậy với hiền giả, xin hiền giả tha thứ cho tôi’. Nếu vị ấy nhỏ hơn, thì phải làm lễ, chấp tay mà bạch: ‘Bạch Đại Đức xin tha thứ cho con’. Nếu người kia đã đi xa, thì phải xin lỗi bằng cách thân hành đi đến vị ấy, hoặc nhờ một người đồng trú đi đến” trong đoạn văn số 85.



“Nếu vị phạm tội không thể đi được cũng như không thể nhờ người khác đi được, thì vị đó nên đi đến những vị tỳ-kheo sống trong tự viện đó, và ngồi xuống ở tư thế chòm hóm nếu họ là thấp niên, hoặc hành xử theo cách đã được miêu tả nếu họ là cao niên, thì vị đó sẽ có được sự thứ tội”<sup>1</sup> và vân vân. Chúng ta nên làm điều này, đặc biệt khi chúng ta hành thiền, vì nó có thể là chướng ngại cho sự chứng đắc của chúng ta trong thiền định.

“Nếu đó là một tỳ-kheo độc hành và không thể biết vị đó đang ở đâu hoặc đi đâu, thì vị phạm tội nên đến gặp một vị tỳ-kheo có trí và nói: ‘Bạch ngài, tôi đã nói như vậy như vậy với vị đại đức có tên như vậy. Khi tôi nhớ lại điều đó, tôi ân hận. Tôi phải làm gì ạ?’ Vị đó nên được chỉ bảo là: ‘Đừng suy nghĩ về nó nữa; vị trưởng lão tha lỗi cho ông. Hãy để tâm ông được an tịnh.’ Rồi vị đó nên chấp tay hướng về phía vị cao nhân đó ra đi và nói ‘Xin hãy tha tội cho tôi’.”<sup>2</sup>

“Nếu vị cao nhân đã chứng đạt Níp-bàn vô dư (tức là vị đó đã qua đời), thì vị phạm tội nên đi đến cái giường nơi mà vị đó chứng đạt Níp-bàn vô dư, và nên đi đến tận nghĩa địa để xin thứ tội. Khi việc này đã được thực hiện, thì không còn chướng ngại cả cho thiên giới và sự chứng đắc

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu vị ấy không thể đích thân đi hay nhờ người đi, thì nên đến các Tỳ kheo ở trong Tu viện, ngồi xuống nếu những vị này nhỏ hơn, đánh lễ nếu lớn hơn, mà xin lỗi” trong đoạn văn số 86.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu đó là một Tỳ kheo lang thang và không thể tìm ra ông ta ở đâu, đi đâu, thì nên đến một vị Tỳ kheo có trí và nói: ‘Bạch đại đức tôi đã nói như vậy với một vị đại đức tên ấy. Khi nhớ lại tôi rất hối hận. Tôi phải làm sao?’ - Vị kia nên bảo: ‘Đừng nghĩ đến điều đó nữa. Vị đại đức tha thứ cho người. Hãy an tâm’. Khi ấy người xin lỗi nên chấp tay hướng về phía bậc thánh kia đã ra đi và nói ‘tha lỗi cho tôi’” trong đoạn văn số 87.

Đạo. Vị đó trở lại [tình trạng] như trước đây.”<sup>1</sup> Có nghĩa là vị đó được miễn tội.

“Sai trong tri kiến của họ: có tri kiến lệch lạc. Những người thực hiện nghiệp (kamma) do tà kiến”<sup>2</sup> và vân vân. Tà kiến ở đây được cho là những loại cho hậu quả rất tệ hại. “Những người thực hiện nghiệp (kamma) do tà kiến: những người thực hiện nhiều loại nghiệp (kamma) khác nhau thông qua tà kiến, và cũng như những người khuyến dụ những người khác thực hiện thân nghiệp, vân vân, có gốc rễ trong tà kiến. Và ở đây, mặc dầu phỉ báng những bậc cao nhân đã được bao gồm khi nhắc đến hành vi sai trái về ngữ, và mặc dầu tà kiến đã được bao gồm khi nhắc đến hành vi sai trái về ý, tuy nhiên, điều nên được hiểu là cả hai được nhắc lại để nhấn mạnh trách nhiệm lớn lao của chúng.”<sup>3</sup> Phỉ báng những vị cao nhân là hành vi sai trái về ngữ và tà kiến là hành vi sai trái về ý. Chúng được bao gồm trong hành vi sai trái. Chúng được nhắc lại vì Đức Phật muốn chỉ ra sự quan trọng to lớn của chúng về tính đáng khiển trách, vì chúng là những pháp bất thiện (akusala) rất tệ hại.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Nếu bậc thánh đã nhập Niết bàn, vị ấy phải đi đến nơi đặt cái giường mà trên ấy bậc thánh đã chết, và đi cho đến nghĩa địa để xin lỗi. Khi đã làm điều ấy, thì không còn chương ngại cho cõi trời hay cho đạo lộ nữa. Vị ấy trở thành người như trước (khi chưa phạm lỗi phỉ báng)” trong đoạn văn số 88.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Có tà kiến: Là có trí kiến cong queo. Người làm những nghiệp theo tà kiến” trong đoạn văn số 89.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Người làm những nghiệp theo tà kiến: Tạo những nghiệp đủ loại, do tà kiến mà có, hoặc xúi dục kẻ khác làm các thân nghiệp v.v... do tà kiến làm căn rễ. Ở đây, mặc dù phỉ báng các bậc thánh đã được bao gồm trong tà nghiệp về ngữ, và tà kiến đã gồm trong tà nghiệp về ý. Tuy vậy, có thể hiểu rằng hai nghiệp này được nói lại cốt để nhấn mạnh tính cách chịu quả báo lớn lao của nó” trong đoạn văn số 89.

“Phi báng những cao nhân là đáng khiển trách vô cùng vì tính tương tự với nghiệp (kamma) cho quả ngay lập tức. Vì điều này đã được nói: ‘Này Sāriputta, như một vị tỳ-khuru có giới hạnh, định và tuệ có thể tại đây và ngay bây giờ chúng đạt được tuệ cuối cùng, ta nói nó cũng như vậy trong trường hợp này; nếu vị đó không từ bỏ lời nói như vậy và những ý nghĩ như vậy và từ bỏ những quan điểm (sai trái) như vậy, vị đó sẽ tự rơi xuống địa ngục một cách chắc chắn như được mang xuống và đặt tại đó.’<sup>1</sup> Nếu vị đó có tà kiến, vị đó không thể tái sinh vào nhân cảnh. Đó là ý muốn nói ở đây. “Và không có gì đáng khiển trách hơn là tà kiến, như đã được nói: ‘Này các tỳ-khuru, ta không thấy bất kỳ một điều gì đáng khiển trách như tà kiến’.”<sup>2</sup>

“Khi thân hoại: khi từ bỏ những uẩn bị/được chấp thủ vào, bị/được bám víu vào”<sup>3</sup> – điều đó có nghĩa là do nghiệp (kamma) tạo. ‘Bị/được chấp thủ vào, bị/được bám víu vào’ có nghĩa là do nghiệp (kamma) tạo. “Sau khi chết: khi tiếp nhận các uẩn sanh lên tiếp theo sau đó.”<sup>4</sup> Điều đó có nghĩa là sau khi chết thì có tục sinh. “Hoặc nói cách khác: khi

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Phi báng các bậc thánh có quả báo lớn, vì nó cũng như nghiệp có quả báo tức thì... Vì kinh nói: ‘Này Sāriputta, như một Tỳ kheo có giới, định, tuệ, thì có thể ngay bây giờ và ở đây đạt được trí rốt ráo, cũng thế, nếu nó không từ bỏ lời nói, ý nghĩ và tà kiến như thế, thì nó sẽ rơi vào địa ngục chắc chắn như được mang đến đây” trong đoạn văn số 90.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và không gì có quả báo lớn hơn tà kiến, như kinh nói: ‘Này các Tỳ kheo, ta không thấy có một pháp nào có quả báo như tà kiến” trong đoạn văn số 90.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi thân hoại: khi từ bỏ các uẩn đã được chấp thủ” trong đoạn văn số 91.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Khi mạng chung: khi thọ các uẩn sanh lên sau đó” trong đoạn văn số 91.

thân hoại là khi chấm dứt mạng quyền (có nghĩa là sự hủy diệt của mạng quyền), và sau khi chết là sau tâm tử.”<sup>1</sup>

Học viên: Tôi có một câu hỏi về phần ngay trước phần này. Si có hậu quả nặng nề hơn tham hoặc sân, hay tà kiến thì có hậu quả nặng hơn tham hoặc sân?

Giảng sư: Si đi cùng với mọi tâm sở bất thiện, mọi tâm bất thiện. Khi nào có tà kiến, thì cũng có si. Chúng sanh lên cùng với nhau.

Học viên: Như vậy, chúng ta đang bàn về tham, sân và si cùng một lần hay chúng ta chỉ bàn về một mình si trong đoạn này, tà kiến?

Giảng sư: Tà kiến, si, chứ không phải tham và sân.

Rồi có sự giải thích của từ ‘apāya’ và vân vân. Chúng có nghĩa là các đích đến và những ác thú và vân vân.

Đoạn văn 93: “Hoặc cách khác, cõi súc sanh được chỉ định bằng việc nhắc đến những trạng thái mất mát”<sup>2</sup> và vân vân.

Đoạn văn 94: ‘Phía sáng sủa’<sup>3</sup> có nghĩa là thiện thú, thế giới thiên chúng. Đây là những sự giải thích từ ngữ. “Tất cả những điều này là một thế gian/thế giới theo nghĩa sụp đổ và vụn nát.”<sup>4</sup> Từ ‘thế gian’ (loka) được định nghĩa là

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc ‘thân hoại’ là gián đoạn mạng căn, ‘mạng chung’ là vượt ngoài tử tâm” trong đoạn văn số 91.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Hoặc, súc sinh được chỉ bằng cõi dữ” trong đoạn văn số 93.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là “khía cạnh sáng sủa” trong đoạn văn số 94.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

thứ mà sụp đổ và vụn nát. Đó là lý do tại sao nó được gọi là ‘thế gian’ (loka). ‘Thế gian’ (loka) có nghĩa là sụp đổ và vụn nát. “Đây là nghĩa từ.”

“Nhu vậy với thiên nhãn, vân vân, là một từ tổng kết tất cả lại; ý nghĩa vẫn tất ở đây là như vậy: như vậy với thiên nhãn... vị đó thấy.”<sup>1</sup> Rồi cách thực hành như thế nào để đạt được thiên nhãn được trình bày.

Đoạn văn 96: “Tuy nhiên, trong khi hành giả đang thấy cái vô hình, giai đoạn của những công việc chuẩn bị sơ bộ được hoàn tất/hết phiên. Từ đó trở đi, ánh sáng biến mất.”<sup>2</sup> Trước hết, hành giả nhập vào thiền (jhāna) và thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ. Khi hành giả thực hiện công việc chuẩn bị sơ bộ, ánh sáng xuất hiện. Với ánh sáng đó, tức là ánh sáng của kasīna, hành giả thấy được cái vô hình. Khi hành giả thấy cái vô hình, công việc chuẩn bị sơ bộ biến mất. Khi công việc chuẩn bị sơ bộ biến mất, không còn ánh sáng nữa và do đó, hành giả không thấy cái gì nữa. Ở đây giống như có sự mâu thuẫn. Nhà Sớ Giải nói rằng các bạn phải thực hiện lặp đi, lặp lại nhiều lần để cho ánh sáng trở nên mạnh và không biến mất. Rồi một ví dụ về một người với cây đuốc bằng cỏ được trình bày.

## 5. Dẫn Giải Chung

Chúng ta hãy đi đến phần dẫn giải chung. Trong phần này, các loại đối tượng khác nhau của bảy loại thần thông được trình bày. Trong đoạn văn 104:

<sup>1</sup> ND: TTD-TH không dịch chi tiết này.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, trong khi vị ấy thấy những gì có thể thấy, thì đã hết phiên công việc chuẩn bị. Khi ấy ánh sáng biến mất” trong đoạn văn số 96.

“Bậc Thánh đã nói bốn bộ ba (đầu đề tam) về đối tượng

Thông qua đó, hành giả có thể suy ra

Cách bảy loại khác nhau của

Thần thông xảy ra như thế nào.”<sup>1</sup>

Đối tượng của thần thông được miêu tả dựa theo các đầu đề tam được trình bày trong bộ sách đầu tiên của Thắng Pháp (Abhidhamma). Chúng được giải thích trong chú thích số 20. Thứ nhất là thuộc về dục giới (kāmāvacara), tức là các đối tượng có tính giới hạn. Các bạn cần phải hiểu điều này. Đáo đại là mahaggata. Siêu thế là lokuttara: Điều đó có nghĩa là Đạo (Magga), Quả (Phala) và Níp-bàn (Nibbāna). Rồi Đạo (Magga) lại được lấy thêm một lần nữa ở đây. Những điều khác thì dễ, có thể tự hiểu – quá khứ, tương lai, hiện tại, nội, ngoại. ‘Không thể được phân loại’ thật ra có nghĩa là chế định (paññatti).

Có những đầu đề tam trong bộ sách thứ nhất của Thắng Pháp (Abhidhamma). Những bộ sách sau đi theo trình tự của những đầu đề tam và giải thích uẩn và những pháp khác dựa trên những đầu đề tam này. Có 22 đầu đề tam. Trong số chúng, có bốn đầu đề tam có liên quan đến đối tượng. Chúng được lấy từ đó. Rồi nhà Chú Giải đã giải thích đối tượng nào được bắt bởi loại thần thông nào.

---

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Bậc Thánh đã nói bốn Bộ ba đối tượng. Nhờ đó ta có thể suy ra. Thế nào là bảy loại khác nhau về Thắng trí được phát sinh” trong đoạn văn số 104.

“Thần túc thông xảy ra với bảy loại đối tượng, tức là có đối tượng dục giới (kāmāvacara) hoặc đáo đại (mahaggata), đối tượng quá khứ, tương lai hoặc hiện tại, và đối tượng nội hoặc ngoại.”<sup>1</sup> Như vậy có bảy loại<sup>2</sup>. Rồi theo sau là sự giải thích chi tiết.

Đoạn văn 109: “Thiên nhĩ thông xảy ra với bốn loại đối tượng, tức là có đối tượng dục giới (kāmāvacara), đối tượng hiện tại, và đối tượng nội hoặc ngoại.”<sup>3</sup> Rồi có sự giải thích.

Rồi chúng ta có Tha tâm thông (biết tâm của người khác). Bao nhiêu đối tượng? Có tám đối tượng – dục giới (kāmāvacara), đáo đại (mahaggata), siêu thế (lokuttara), Đạo (Magga), quá khứ, tương lai, hiện tại và ngoại. Trong đoạn văn này có một điều khá thú vị. “Và ở đây, phàm nhân không biết tâm của vị Nhập Lưu, vị Nhập Lưu không biết tâm của vị Bất Lai, và cứ như vậy cho đến tâm của vị A-la-hán (Arahant).”<sup>4</sup> Người thấp hơn không thể biết tâm của người cao hơn. Phàm nhân có nghĩa là puthujjana. Phàm nhân không biết tâm của vị Nhập Lưu, và vị Nhập Lưu không biết tâm của vị Nhất Lai và vân vân. “Nhưng vị

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thắng trí sinh khởi liên hệ đến bảy thứ đối tượng, nghĩa là có một đối tượng có giới hạn, hay cao cả (đại hành - mahaggata), quá khứ, vị lai hay hiện tại, và một đối tượng bên trong hay bên ngoài” trong đoạn văn số 106.

<sup>2</sup> ND: Độc giả có thể xem Bảng Nêu 6 trong phần Phụ Lục cuối sách.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Trí về thiên nhĩ giới phát sinh tương ứng với bốn loại đối tượng, đó là đối tượng giới hạn, đối tượng hiện tại, đối tượng bên trong và đối tượng ở ngoài” trong đoạn văn số 109.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây một người thường (phàm phu) không biết được tâm của một bậc Dự lưu, một bậc Dự lưu không biết được tâm của một bậc Nhất lai, và cứ thế lên đến của bậc A-la-hán” trong đoạn văn số 110.

A-la-hán (Arahant) biết tâm của tất cả những hạng người khác.”<sup>1</sup> Đó là vì ngài là cao nhất. “Và mỗi người cao hơn biết tâm của mọi người thấp hơn.”<sup>2</sup>

“Làm cách nào nó có đối tượng hiện tại?”<sup>3</sup> Đối với tha tâm thông, có ba loại hiện tại được nhắc đến – hiện tại theo tính thời khắc, hiện tại theo tính liên tục và hiện tại theo tính quy mô, phạm vi. ‘Hiện tại theo tính thời khắc’ có nghĩa là ba giai đoạn của sự hiện hữu (sinh, trụ và diệt). Đó là hiện tại theo tính thời khắc. ‘Hiện tại theo tính liên tục’ là cái được bao gồm trong một hoặc hai vòng diễn tiến. Đó là hiện tại theo tính liên tục. “Khi một người đi đến một nơi có đèn sáng sau khi ngồi trong bóng tối, đối tượng trước hết không rõ ràng: cho đến khi nó trở nên rõ ràng, một hoặc hai vòng diễn tiến nên được hiểu là đã trôi qua trong lúc đó.”<sup>4</sup> Các vị giải thích theo cách này vì vào thời đó chưa có đồng hồ. Vào ngày nay, chúng ta có thể nói năm phút, mười phút hay cái gì đó như vậy. Đó là hiện tại theo tính liên tục. Hiện tại theo tính quy mô, phạm vi có nghĩa là một kiếp sống. “Cái được giới hạn bởi một sự hiện hữu được gọi là ‘hiện tại theo tính quy mô’.”<sup>5</sup> Có ba loại hiện tại – hiện tại theo tính thời khắc, hiện tại theo tính liên tục và hiện tại theo

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Mà A-la-hán thì biết được tâm của tất cả” trong đoạn văn số 110.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và mỗi bậc ở địa vị cao biết những tâm của những bậc ở dưới” trong đoạn văn số 110.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Thế nào là nó có một đối tượng hiện tại?” trong đoạn văn số 111.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “khi một người đi đến một nơi có ánh đèn sáng sau khi ngồi trong bóng tối, thì lúc đầu một vật không rõ rệt đối với nó, cho đến khi nó hiện rõ, thì phải qua một hay hai vòng tương tục trong lúc đó” trong đoạn văn số 112.

<sup>5</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Cái gì được giới hạn bởi một hiện hữu duy nhất thì gọi là tương tục do hiện hữu” trong đoạn văn số 114.



tính quy mô, phạm vi. “Và ở đây, ‘hiện tại theo tính liên tục’ được sử dụng trong các Sớ Giải, trong khi ‘hiện tại theo tính quy mô, phạm vi’ lại được sử dụng trong các bài kinh (sutta).”<sup>1</sup>

“Ở đây, một vài vị cho rằng tâm ‘hiện tại theo tính thời khắc’ là đối tượng của tha tâm thông.”<sup>2</sup> Các vị nói như vậy, nhưng Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) không chấp nhận quan điểm đó vì ‘hiện tại theo tính thời khắc’ không thể là đối tượng của loại thần thông này. “Các vị trình bày nguyên nhân gì? Đó là tâm của vị có tha tâm thông và tâm của người khác sanh lên trong một thời điểm duy nhất.”<sup>3</sup> Rồi có một ví dụ.

“Tuy nhiên, điều đó bị các Sớ Giải bác bỏ, cho là lỗi vì thậm chí nếu hành giả cứ tiếp tục hướng tâm trong 100 hay 1.000 năm, cũng không bao giờ có sự cùng hiện diện của hai tâm, tức là tâm mà hành giả dùng để hướng tâm và tâm [đồng lực] mà hành giả dùng để biết.”<sup>4</sup> Để có thần thông, trước hết phải có hướng tâm. Rồi phải có chuẩn bị sơ bộ. Chúng là hai loại tâm khác nhau. Chúng không thể sanh lên cùng một lần.

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây, ‘hiện tại do tương tục’ được dùng trong luận, trong khi ‘hiện tại do hiện hữu’ được dùng trong Kinh” trong đoạn văn số 114.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Ở đây, một vài vị nói rằng: ‘hiện tại do sát na’ là đối tượng của ‘tha tâm trí’” trong đoạn văn số 115.

<sup>3</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Lý do nào? Đó là, tâm của vị có thần thông (tha tâm trí) và tâm của người kia khởi lên trong một sát na duy nhất” trong đoạn văn số 115.

<sup>4</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, điều ấy bị các Luận bác bỏ, cho là sai lầm, bởi vì dù cho người ta tiếp tục tác ý (hướng tâm) một trăm hay một ngàn năm, thì không bao giờ có sự đồng hiện diện của hai tâm, nghĩa là của cái tâm (dùng để) tác ý (hướng tâm) và tâm tức hành (với tâm này vị ấy) biết” trong đoạn văn số 116.

“Thậm chí hành giả cứ tiếp tục hướng tâm trong 100 hay 1.000 năm, cũng không bao giờ có sự cùng hiện diện của hai tâm, tức là tâm mà hành giả dùng để hướng tâm và tâm [đồng lực] mà hành giả dùng để biết, và do lỗi hoặc sự sai lầm của việc không đồng nhất về đối tượng của tâm hướng tâm và tâm đồng lực, tức là điều không được mong đợi. Điều nên được hiểu ở đây là đối tượng là hiện tại theo tính liên tục và hiện tại theo tính quy mô, phạm vi.”<sup>1</sup> Trong loại thần thông này, không thể có sự không đồng nhất về đối tượng. Nếu các vị nói rằng loại thần thông này biết hiện tại theo tính thời khắc, thì có hai nguyên nhân tại sao ý kiến này bị bác bỏ. Một là hai tâm không thể sanh lên cùng một lúc. Hai là sẽ có sự không đồng nhất về đối tượng. Đó là vì tại thời điểm hướng tâm, có một đối tượng, tức là một tâm và tại thời điểm đồng lực, có một tâm khác. Sẽ có sự không đồng nhất về đối tượng nếu chúng ta nhìn nhận cách này. Đó là lý do tại sao nó bị bác bỏ.

Còn nhiều điều khác nữa. Các bạn có thể kiểm tra bảng ghi chép này<sup>2</sup>. Trong đoạn văn 122, ở cuối đoạn văn: “Và ở đó cũng vậy”, chúng ta phải thêm vào từ ‘chỉ’ – “chỉ các uẩn thiện và bất thiện là đối tượng của sanh tử mình,

<sup>1</sup> ND: Trong bài giảng, Sayadaw chỉ ra những chỗ dịch sai trong *The Path of Purification* của ngài Ñāṇamoli, và do đó, những câu văn trở nên phức tạp. Chúng tôi mạn phép tóm lại ý và trình bày nội dung đúng sau cùng. TTD-TH dịch là: “Tuy nhiên, điều ấy bị các Luận bác bỏ, cho là sai lầm bởi vì dù cho người ta tiếp tục tác ý (hướng tâm) một trăm hay một ngàn năm, thì không bao giờ có sự đồng hiện diện của hai tâm, nghĩa là của các tâm (dùng để) tác ý (hướng tâm) và tâm tốc hành (với tâm này vị ấy) biết, và bởi vì cái khuyết điểm có nhiều đối tượng sẽ xảy ra nếu sự hiện diện của cùng một đối tượng vào lúc tâm tác ý và tốc hành không đủ làm rõ nét. Điều cần hiểu là đối tượng ấy có mặt do tiếp tục và do hiện hữu” trong đoạn văn số 116.

<sup>2</sup> ND: Chúng tôi không rõ ngài Silānanda đang nhắc đến bảng ghi chép gì.

tức là loại thần thông biết về diễn tiến tùy theo/tùy thuộc vào nghiệp (kamma).”<sup>1</sup>

Rồi đoạn văn cuối cùng số 129 được dịch ra như trong bảng chi chép này. “Ở đây, trong Sớ Giải cổ xưa có nói rằng, loại thần thông này có cả đối tượng nội và đối tượng ngoại. Điều đó được nói với ý nghĩa rằng, khi nó biết các đối tượng nội bây giờ và ngoại bây giờ, nó được nói là cũng có những đối tượng nội-ngoại.”<sup>2</sup> Trong Sớ Giải cổ xưa có nói rằng, loại thần thông này (loại cuối cùng) có cả đối tượng nội và đối tượng ngoại, nhưng điều đó không có nghĩa là nó có đối tượng nội và đối tượng ngoại cùng một lúc, mặc dầu lời văn dường như là có ý nghĩa như vậy. Nó nói là cả nội và ngoại, nhưng thật ra nó có nghĩa là đôi lúc hành giả bắt nội làm cảnh và đôi lúc hành giả bắt ngoại làm cảnh. Cho nên, nó có thể được nói là nó bắt đối tượng nội và đối tượng ngoại, nhưng không phải cùng một lần. Tốt rồi. Đây là kết thúc của chương này. Có rất nhiều điều để thảo luận. Ít ra thì chúng ta cũng có một cái nhìn tổng quát về những gì có trong cuốn sách này.

Học viên: Cám ơn ngài rất nhiều!

Giảng sư: Cám ơn các bạn rất nhiều! Nếu các bạn không yêu cầu tôi dạy Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), tôi chắc sẽ không dạy trong nhiều năm. Tôi rất vui là tất cả mọi người ít nhất làm quen với những gì có trong Thanh

<sup>1</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và ở đây cũng thể uẩn thiện và bất thiện là đối tượng của trí tùy nghiệp thú” trong đoạn văn số 122.

<sup>2</sup> ND: TTD-TH dịch là: “Và khi trí được nói ở đây vừa có một đối tượng ở trong vừa có một đối tượng ở ngoài, và biết những đối tượng này khi thì ở trong khi thì ở ngoài, ta nói nó có một đối tượng cả trong lẫn ngoài” trong đoạn văn số 129.

Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Nó cũng rất là có ích trong việc nghiên cứu Thắng Pháp (Abhidhamma). Phần tiếp theo sẽ có liên quan đến Thắng Pháp (Abhidhamma). Cho nên, nếu các bạn đang dạy Thắng Pháp (Abhidhamma) cho ai đó, các bạn có thể lấy thông tin từ Thanh Tịnh Đạo. Những Sớ Giải khác không phổ biến và có sẵn cho mọi người ở Tây phương. Chúng đều bằng tiếng Pāli, chưa được chuyển ngữ. Tập sách này có sẵn, thuận tiện hơn là những tài liệu khác. Điều duy nhất là tìm cái gì ở đâu, tìm thông tin chỗ nào. Viết các ghi chú trên những mảnh giấy nhỏ để ghi nhớ là điều nên làm. Phần danh mục trong tập sách này không có ích lợi lắm. Nó khá là chi tiết và đầy đủ, nhưng không có lợi ích lắm. Khi các bạn đọc hết cuốn sách, các bạn biết thông tin nào có ích lợi để ghi nhớ. Rồi các bạn viết xuống mảnh giấy nhỏ và giữ nó bên mình. Rồi khi các bạn muốn tìm chi tiết gì, các bạn có thể lấy thông tin một cách dễ dàng. Rất tốt!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

[Kết thúc Chương Mười Ba]

## PHỤ LỤC: BẢNG NÊU CHI PHÁP

<i>Bảng Nêu 1: Sơ Lược 40 Đề Mục Thiền</i>									
<i>Đề Mục hay Chủ Đề</i>	<i>Cơ Tánh</i>	<i>Giai Đoạn Phát Triển</i>			<i>Ấn Tượng</i>			<i>Tầng Thiền</i>	<i>Đối tượng</i>
<i>10 Hoàn Tịnh (Kasīṇa)</i>									
Đất	Tất cả	Cb	Cd	Kd	Ct	Tt	Qt	cả 5 tầng thiền sắc giới	Quang tướng
Nước	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Lửa	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Gió	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xanh	Sân	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Vàng	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Đỏ	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Trắng	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Hư Không	Tất cả	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Ánh Sáng	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt

<i>10 Bất Mỹ</i>									
Xác chết trương sinh	Tham	nt	nt	nt	nt	nt	nt	chi tăng thiên thứ nhất	nt
Xác chết tái xám	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết đang nát thối	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết bị đứt lia	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết bị ăn dờ	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết bị vung vải rời rạc	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết bị bầm nát	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết ướm đẫm máu	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết bị nhiễm dòi	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt
Xác chết là xương	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt	nt

<i>10 Tùy Niệm</i>									
Phật	Tín	nt	nt		nt	nt		không có tầng thiền nào	Pháp có thực tính riêng
Pháp	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Tăng	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Giới	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Thí	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Thiền	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Sự an lạc	Giác	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Sự chết	nt	nt	nt		nt	nt		nt	nt
Thân hành	Tham	nt	nt	Kd	nt	nt	Qt	tầng thiền thứ nhất	Quang tướng
Hơi thở	Si, tâm	nt	nt	nt	nt	nt	nt	cả 5 tầng thiền sắc giới	nt
<i>4 Vô Lượng Tâm</i>									
Từ	Sân	nt	nt	nt	nt	nt		tầng thứ nhất đến tầng thứ tư	Chế định (chúng sanh)
Bi	nt	nt	nt	nt	nt	nt		nt	nt
Hỷ	nt	nt	nt	nt	nt	nt		nt	nt

Xả	nt	nt	nt	nt	nt	nt		chỉ tầng thiên thứ năm	nt
<i>1 Sự Quán Tưởng</i>									
Bất tịnh thực	Giác	nt	nt		nt	nt		không có tầng thiên nào	Pháp có thực tính riêng
<i>1 Sự Phân Tích</i>									
Tứ đại	Giác	nt	nt		nt	nt		nt	nt
<i>Các Đề Mục Vô Sắc</i>									
Không vô biên xứ	Tất cả	nt	nt	Kd	nt	nt		tầng thiên vô sắc thứ nhất	Chế định
Thức vô biên xứ	nt	nt	nt	nt	nt	nt		tầng thiên vô sắc thứ hai	Pháp có thực tính riêng
Vô sở hữu xứ	nt	nt	nt	nt	nt	nt		tầng thiên vô sắc thứ ba	Chế định
Phi tướng phi phi tướng xứ	nt	nt	nt	nt	nt	nt		tầng thiên vô sắc thứ tư	Pháp có thực tính riêng
<i>Ghi chú:</i> Cb: chuẩn bị; Cd: cận định; Kd: kiên cố định; Ct: chuẩn (bị) tướng; Tt: thủ tướng; Qt: quang tướng									



<b>Bảng Nêu 2: Giáo Lý Duyên Khởi</b>		
<i>3 Thời Điểm</i>	<i>12 Phân Khúc (Yếu Tố)</i>	<i>20 Chi Tiết &amp; 4 Yếu Đoan</i>
Quá Khứ	1. Vô Minh	5 Nhân quá khứ: 1, 2, 8, 9, 10
	2. Hành	
Hiện Tại	3. Thức	5 Quả hiện tại: 3-7
	4. Danh & Sắc	
	5. Lục Nhập	
	6. Xúc	
	7. Thọ	
	8. Ái	5 Nhân hiện tại:
	9. Thủ	8, 9, 10, 1, 2
	10. Hữu	
Vị Lai	11. Sanh	5 Quả vị lai: 3-7
	12. Lão & Tử	
<i>Ba Tục Đoan:</i>		
1. Những nhân quá khứ & những quả hiện tại (giữa 2 & 3)		
2. Những quả hiện tại & những nhân hiện tại (giữa 7 & 8)		

3. Những nhân hiên tại & quả vị lai (giữa 10 & 11)

*Ba Luân Hồi:*

1. Phiền não luân hồi: 1, 8, 9
2. Nghiệp luân hồi: 2, 10 (một phần)
3. Quả luân hồi: 3-7, 10 (một phần), 11, 12

*Hai Căn Bản:*

1. Vô Minh: từ quá khứ đến hiện tại
2. Ái: từ hiện tại đến tương lai

<b>Bảng Nêu 3: 528 Cách Thực Hành Tâm Từ</b>		
<i>Loại Chúng Sanh</i>	<i>Phương Hướng</i>	<i>Chế Độ</i>
1. Tất cả chúng sanh	1. Đông	1. Thoát khỏi hận thù
2. Tất cả các loài có hơi thở	2. Tây	2. Thoát khỏi ưu phiền
3. Tất cả sinh vật	3. Nam	3. Thoát khỏi khổ đau
4. Tất cả thực thể	4. Bắc	4. Sống an vui và hạnh phúc
5. Tất cả cá nhân (với thân và tâm)	5. Đông Nam	= 4 chế độ
6. Tất cả nữ nhân	6. Tây Bắc	
7. Tất cả nam nhân	7. Đông Bắc	
8. Tất cả Thánh nhân	8. Tây Nam	
9. Tất cả phàm nhân	9. Trên	
10. Tất cả chư thiên	10. Dưới	
11. Tất cả loài người	= 11 phương hướng	
12. Tất cả chúng sanh trong đọa xứ	(10 + 1 không phân biệt)	
= 12 loại		

Ghi chú: (12 loại) x (11 phương hướng) x (4 chế độ) = 528 cách

<b>Bảng Nêu 4: Thức Uẩn</b>				
	<i>I. Thiện</i>	<i>II. Bất thiện</i>	<i>III. Vô ký</i>	
			<i>1. Quả</i>	<i>2. Duy tác</i>
<i>A. Dục giới</i>	(1) Thọ hỷ hợp trí vô trợ	(a) Nhân tham	(a) Quả thiện	1. Vô nhân
	(2) Thọ hỷ hợp trí hữu trợ	(22) Thọ hỷ hợp tà vô trợ	1. Vô nhân	(70) Ngũ môn hướng tâm
	(3) Thọ hỷ ly trí vô trợ	(23) Thọ hỷ hợp tà hữu trợ	(34) - (38) Nhân, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức (thọ lạc)	(71) Ý môn hướng tâm
	(4) Thọ hỷ ly trí hữu trợ	(24) Thọ hỷ ly tà vô trợ	(39) Tiếp thân	(72) Tiểu sinh
	(5) Thọ xả hợp trí vô trợ	(25) Thọ hỷ ly tà hữu trợ	(40) Quan sát thọ hỷ	2. Hữu nhân
	(6) Thọ xả hợp trí hữu trợ	(26) Thọ xả hợp tà vô trợ	(41) Quan sát thọ xả	(73) - (80) = (1) - (8)
	(7) Thọ xả ly trí vô trợ	(27) Thọ xả hợp tà hữu trợ	2. Hữu nhân	
	(8) Thọ xả ly trí hữu trợ	(28) Thọ xả ly tà vô trợ	(42) - (49) = (1) - (8)	
		(29) Thọ xả ly tà hữu trợ	(b) Quả bất thiện	

		<i>(b) Nhân sân</i>	<i>Chỉ là vô nhân</i>	
		(30) Thọ ưu hợp phần vô trợ	(50) - (54) Nhân, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức (thọ khổ)	
		(31) Thọ ưu hợp phần hữu trợ	(55) Tiếp thân	
		<i>(c) Nhân si</i>	(56) Quan sát	
		(32) Thọ xả hợp hoại nghi		
		(33) Thọ xả hợp phóng dật		
<i>B. Sắc giới</i>	(9) Sơ thiền		(57) = (9)	(81) = (9)
	(10) Nhị thiền		(58) = (10)	(82) = (10)
	(11) Tam thiền		(59) = (11)	(83) = (11)
	(12) Tứ thiền		(60) = (12)	(84) = (12)
	(13) Ngũ thiền		(61) = (13)	(85) = (13)
<i>C. Vô sắc giới</i>	(14) Không vô biên		(62) = (14)	(86) = (14)
	(15) Thức vô biên		(63) = (15)	(87) = (15)
	(16) Vô sở hữu		(64) = (16)	(88) = (16)

	(17) Phi tướng phi phi tướng		(65) = (17)	(89) = (17)
D. Siêu thế	(18) Nhập lưu đạo		(66) Nhập lưu quả	
	(19) Nhất lai đạo		(67) Nhất lai quả	
	(20) Bất lai đạo		(68) Bất lai quả	
	(21) A-la-hán đạo		(69) A-la-hán quả	
	Tổng cộng 21 tâm	Tổng cộng 12 tâm	Tổng cộng 36 tâm	Tổng cộng 20 tâm
<p>Ghi chú: Xem <i>Guide to the Abhidhamma Piṭaka</i> của Nyanatiloka Mahāthera, Chương XIV.</p> <p>1. 14 chức năng của tâm thức:</p> <p>(a) Tục sinh: (41) - (49), (56) - (65), 19 tâm</p> <p>(b) Hữu phần: giống 19 tâm trong (a)</p> <p>(c) Hướng tâm: (70) - (71), 2 tâm</p> <p>(d) - (h) Thấy, vân vân: 5 tâm quả thiện và 5 tâm quả bất thiện, 10 tâm</p> <p>(i) Tiếp thân: (39) và (55), 2 tâm</p> <p>(j) Quan sát: (40), (41) và (42), 3 tâm</p>				

(k) Đoán định: (71), 1 tâm

(l) Đồng lục: (1) - (33), (66) - (69) and (72) - (89), 55 tâm

(m) Na cảnh: (40) - (49) and (56), 11 tâm

(n) Từ: giống 19 tâm trong (a) và (b)

2. 3 giới:

(a) Thức giới: (34) - (38) và (50) - (54), 10 tâm

(b) Ý giới: (39), (55), (70), 3 tâm

(c) Ý thức giới: 76 tâm còn lại

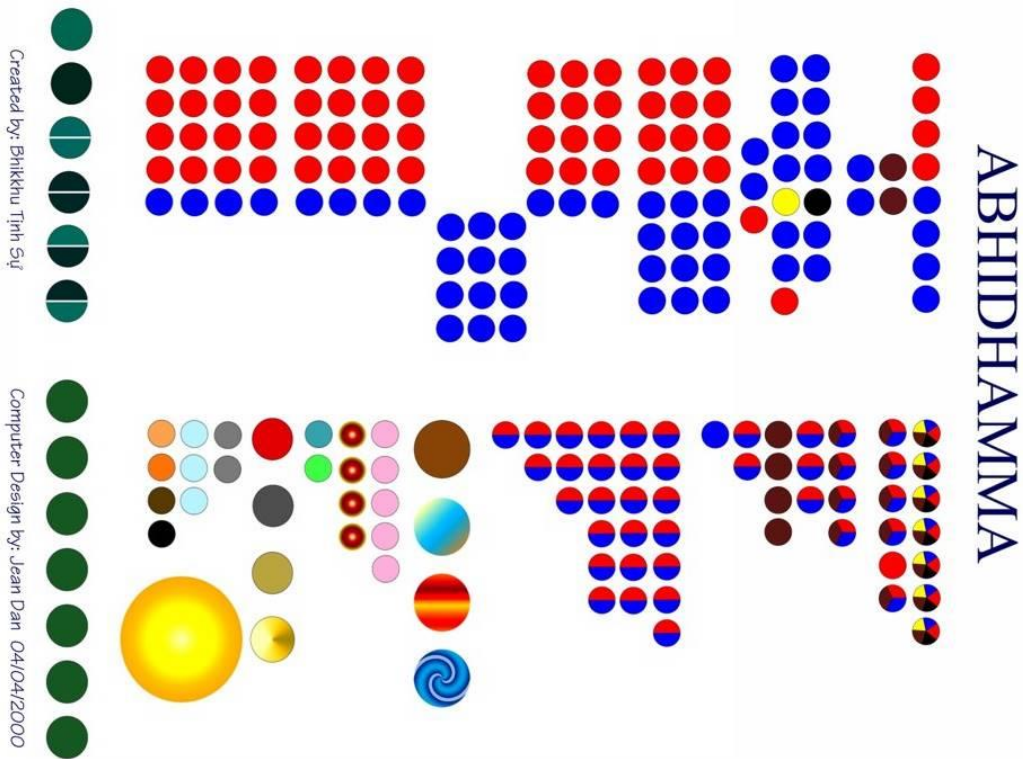
Bảng Nêu 5: 31 Cõi Hiện Hữu						
Giới	Cõi				Tuổi Thọ	
Vô Sắc Giới	31		Phi Tướng Phi Phi Tướng		84000	DK
	30		Vô Sở Hữu		60000	DK
	29		Thức Vô Biên		40000	DK
	28		Không Vô Biên		20000	DK
Sắc Giới	Ngũ Thiên	Ngũ Tịnh Cư	27	Sắc Cứu Cánh	16000	DK
			26	Thiện Kiến	8000	DK
			25	Thiện Hiện	4000	DK
			24	Vô Nhiệt	2000	DK
			23	Vô Phiền	1000	DK
		22		Vô Tướng	500	DK
		21		Quảng Quả	500	DK
	Tứ Thiên	20		Biên Tịnh Thiên	64	DK
		19		Vô Lượng Tịnh Thiên	32	DK
		18		Thiếu Tịnh Thiên	16	DK
	Nhị Thiên và Tam Thiên	17		Quang Âm Thiên	8	DK
		16		Vô Lượng Quang Thiên	4	DK
		15		Thiếu Quang Thiên	2	DK
	Sơ Thiên	14		Đại Phạm Thiên	1	AK
		13		Phạm Phụ Thiên	1/2	AK
12			Phạm Chúng Thiên	1/3	AK	



Dục Giới	Nhàn Cảnh	11	Tha Hóa Tự Tại	16000	TN
		10	Hóa Lạc Thiên	8000	TN
		9	Đầu Suất	4000	TN
		8	Dạ Ma	2000	TN
		7	Tam Thập Tam	1000	TN
		6	Tứ Đại Thiên Vương	500	TN
		5	Nhân Loại	Không xác định	
	Đọa Xứ	4	A-tu-la	Không xác định	
		3	Nga Quý	Không xác định	
		2	Bàng Sanh	Không xác định	
		1	Địa Ngục	Không xác định	
<i>Ghi chú:</i> DK: Đại kiếp; AK: A-tăng-kỳ kiếp; TN: Thiên năm (năm ở cõi dục Thiên tương ứng)					

<b>Bảng Nêu 6: Thần Thông Và Đối Tượng</b>											
Thần thông	Đối tượng										
	Dục giới	Đạo đại	Siêu thế	Đạo	Quá khứ	Vị lai	Hiện tại	Nội	Ngoại	Chế định	Tổng cộng
1. Thần túc thông	x	x			x	x	x	x	x		7
2. Thiên nhãn thông	x						x	x	x		4
3. Tha tâm thông	x	x	x	x	x	x	x		x		8
4. Túc mạng minh	x	x	x	x	x			x	x	x	8
5. Thiên nhãn thông	x						x	x	x		4
6. Vị lai trí	x	x	x	x		x		x	x	x	8
7. Sanh tử minh	x	x			x			x	x		5
<i>Ghi chú:</i> Vị lai trí và Sanh tử minh có Thiên nhãn thông làm nền.											

Bảng Nêu 7



## Tài Liệu Tham Khảo

### 1. English

- a. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* by Bhikkhu Bodhi
- b. *Buddhist Legends* (book set) by Eugene Watson Burlingame
- c. *The Book of the Gradual Sayings* by F.L. Woodward
- d. *The Book of the Discipline* by I.B. Horner
- e. *The Connected Discourses of the Buddha* by Bhikkhu Bodhi
- f. *The Jātaka or Stories of the Buddha's Former Births* by E.B. Cowell et. al.
- g. *The Long Discourses of the Buddha* by Maurice Walshe
- h. *The Middle Length Discourses of the Buddha* by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi
- i. *The Path of Purification* by Bhikkhu Ñāṇamoli
- j. *The Theravāda Abhidhamma – Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality* by Y. Karunadasa

### 2. Tiếng Việt

- a. *Cẩm Nang Nghiên Cứu Thắng Pháp* (3 tập) do Pháp Triều dịch
- b. *Chú Giải Chuyện Tiền Thân* do Hòa thượng Thích Minh Châu và Giáo sư Trần Phương Lan dịch
- c. *Chú Giải Kinh Pháp Cú* (4 quyển) do Trưởng lão Thiền sư Pháp Minh dịch
- d. *Hạnh Tạng* do Tỳ-khưu Indacanda dịch
- e. *Phân Tích Giới Tỳ-khuru* do Tỳ-khưu Indacanda dịch
- f. *Tăng Chi Bộ Kinh* do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch
- g. *Thanh Tịnh Đạo* do Ni sư Trí Hải dịch
- h. *Thanh Tịnh Đạo, Phần Giới* do Tỳ-kheo Ngô Đạo dịch
- i. *Trung Bộ Kinh* do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

- j. *Trùng Bộ Kinh* do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch
- k. *Tương Ứng Bộ Kinh* do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch

### **3. Apps và Websites**

- a. CSP (Chatṭhasaṅgītipiṭaka)
- b. CSPitaka (Chatṭhasaṅgītipiṭaka)
- c. Android Tipitaka
- d. DPR (Digital Pāḷi Reader)
- e. [www.budsas.net](http://www.budsas.net)
- f. [www.tamtangpaliviet.net](http://www.tamtangpaliviet.net)

## PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ

Ái Cẩm, Thái Tú Hạp

An Hoàng Lâm

An Lạc

Ân Ngọc

Anh Chung (chị Thư)

Annie Tăng

Bác Sâm

Bảo Phạm

Bùi Công Tuệ

Bùi Phong Châu

Bui Thi Oanh

Châu Nguyễn

Châu Thủy

Chị Cúc

Cô An (chùa Giác Ngộ)

Cô Bé (Huỳnh Thị Bé)

Cô giáo Citta Pali

Cô Hựu Huyền

Con Đường

Cu Kim Chi

Đặng Phúc Nguyên

Đặng Thị Thắm

Đặng Thị Thu Thủy

Dang Xuân Trọng

Đào Việt Dũng

Diệu Hải

Diệu Hiền

Diệu Huệ Lâm

Diệu Kim

Diệu Ngọc

Diệu Thủy

Diệu Tín

Đinh Thị Bích Chi

Đinh Thị Kiều Oanh

Đỗ Đình Cư

Đỗ Hiếu Thảo

Đỗ Hoàng Cường

Đỗ Ngọc Bích

Đỗ Phúc

Đỗ Phúc Thiên Kim

Đỗ Quang Tiến

Đỗ Sâm Hà

Đỗ Trần Thắng

Đoàn Anh Quân

Doan Ky Nguyen

Đoàn Mạnh Cường

Đoàn Phan Trung

Đoàn Quốc Khoa

Đoàn Thị Phúc

Đoàn Thị Phước

Đoàn Thị Tuyết Anh

Đoàn Trung Chinh và Thủy

Đông Thị Thiên Hương

Duong Le Xuan

Duong Thi Thanh Truc

Duong Van Sang

Giác Tam và Minh Hạnh

Hà Vĩnh Duy

Hạc Giấy

Hải Nga

Hàn Thái Hoàng Thy

Hạnh An

Hanh Lieu	Kha Trí Vinh
Hạnh Trung Canda	Khanh Hang
Hiệp Châu	Kiep Nhan Sinh
Hồ Thị Đa	Kim Anh
Hồ Thị Lan Phương	Kim Nga
Ho Thị Uyen Phuong	Kim Yên (Tuệ An)
Hồ Triều Nam	La Quỳnh Chi
Hoa Tâm	La Thị Kim Ngọc
Hoa Xuân	La Thị Kim Phụng
Hoàng Nhung	La Thị Quỳnh Loan
Hoang Thi Hong Hanh	La Tuấn Phúc
Hoang Thi Minh Tu	La Tùng Lâm
Hong Loan	Lai Dang
Hồng Thị Kim Nhung	Lại Thế Quân
Hứa Thị Phương Mai	Lâm Hữu Phước
Huệ Đức	Lâm Nhật Cường
Huy Đức	Lâm Nhật Quang
Huy Dũng	Lâm Quỳnh Hoa
Huỳnh Công Pháp	Lâm Thanh Hà
Huỳnh Minh Tú	Lê Anh Khoa
Huynh Nguyen Ha My	Lê Anh Thư
Huỳnh Nguyễn Thùy Trang	Lê Đức Khiêm
Huynh Quoc Lam	Lê Minh Dũng
Huỳnh Thanh Phương	Le Minh Hieu
Huỳnh Thảo Ly	Lê Phương Thanh
Huỳnh Thị Bé	Lê Quỳnh Tiên Đan
Huỳnh Thúy Vân	Le Thanh Luan
Huỳnh Tuệ Bình	Lê Thảo
Huỳnh Văn Dũng	Lê Thị Liên Đài và nhóm bạn
Jhanasampada	Lê Thị Tạo
Juji Linh	Lê Thị Thanh
Kathleen Nguyễn	

Lê Thị Thanh Hằng  
Lê Thụy Lưu  
Lê Thúy Quỳnh Trang  
Lê Trọng Huân  
Lê Văn Tường  
Liên Thảo  
Lư Ngân Thảo  
Lương Chí Thành  
Luong Xuan Sang  
Lương Xuân Sang  
Luu Huu Phuc  
Lý Mỹ Phúc  
Mai Anh Jessica  
Mai Anh Tuan  
Mai Ngọc Tracy  
Mai Nguyễn  
Mai Trần Thanh Bút  
Minh Hạnh  
Minh Lan  
Minh Tâm  
Mỹ Vân  
Nam Trần  
Naomi Nguyen  
Nghị Trương  
Ngo Hong Phuong Dong  
Ngô Thanh Vinh  
Ngô Thị Thu Thủy  
Ngọc Hạnh  
Ngọc Tam  
Ngọc Vân  
Nguyễn Anh Phước

Nguyễn Bảo Đức Huy  
Nguyễn Công Định  
Nguyễn Đặng Lạc Thư  
Nguyễn Đình Hậu  
Nguyễn Đình Huỳnh  
Nguyen Duc Hung  
Nguyen Ha  
Nguyễn Hữu Phúc  
Nguyễn Kim Ngân  
Nguyen Minh Hien  
Nguyen Minh Phuong  
Nguyễn Minh Tuấn  
Nguyễn Ngọc Bảo Đức  
Nguyen Ngoc Hoa  
Nguyen Ngoc Sang  
Nguyễn Ngọc Thái An  
Nguyễn Phước Hùng  
Nguyễn Phương Chi  
Nguyen Quoc Thang  
Nguyễn Quốc Trung  
Nguyen Thao Lien  
Nguyễn Thị Anh Thơ  
Nguyễn Thị Bảo Anh  
Nguyễn Thị Bảo Mai  
Nguyễn Thị Bảo Phương  
Nguyễn Thị Bé  
Nguyễn Thị Chi  
Nguyễn Thị Chính Nghĩa  
Nguyễn Thị Hạnh  
Nguyễn Thị Hiền  
Nguyễn Thị Hoa



Nguyễn Thị Hoàng  
Nguyễn Thị Hoàng Yên  
Nguyễn Thị Hồng Thái  
Nguyễn Thị Hồng Thu  
Nguyễn Thị Hồng Trâm  
Nguyễn Thị Hường  
Nguyen Thi Kim Chi  
Nguyễn Thị Kim Loan  
Nguyen Thi Lam Anh  
Nguyễn Thị Lan  
Nguyễn Thị Lan Phương  
Nguyễn Thị Mỹ  
Nguyễn Thị Mỹ Dung  
Nguyen Thi My Thuan  
Nguyễn Thị Nga  
Nguyễn Thị Ngọc Lan  
Nguyễn Thị Ngọc Sương  
Nguyễn Thị Ngôn  
Nguyễn Thị Nhơn  
Nguyễn Thị Phương  
Nguyen Thi Phuong Quynh  
Nguyễn Thị Phương Thanh  
Nguyễn Thị Phương Trang  
Nguyen Thi Quynh Nga  
Nguyễn Thị Thanh Thủy  
Nguyễn Thị Thu Trang  
Nguyễn Thị Thương Thanh  
Nguyễn Thị Thùy Linh  
Nguyễn Thị Thùy Trang  
Nguyen Thi Van Anh  
Nguyễn Thị Vân Phương

Nguyễn Thị Việt Hương  
Nguyen Thi Xiem  
Nguyễn Thị Yên Vy  
Nguyen Thu Hong  
Nguyễn Thùy Linh  
Nguyễn Thúy Quỳnh  
Nguyễn Thùy Trang  
Nguyễn Trần Huy Phúc  
Nguyễn Trương Thanh  
Nguyễn Văn Đức  
Nguyễn Văn Khanh  
Nguyễn Văn Trọng  
Nguyễn Văn Viễn  
Nguyễn Việt Hương  
Nguyễn Xuân Phương  
Nho HCM  
Nhóm Panna  
Nhóm Pháp Thí HCM  
Nhóm Từ Tâm Hà Nội  
NhuHoa Gross  
Nông Đình Hải  
Nông Đình Hoàng  
Nông Đình Hùng  
Nông Thị Mai Thoa  
Nông Thị Mai Trâm  
Oanh Trần  
Pham Duc Thai  
Phạm Duy Cường  
Phạm Ngọc Diệp  
Phạm Sáu  
Pham Thi Hong Hanh

Phạm Thị Nguyệt Minh  
Phạm Thị Thanh Xuân  
Phạm Thị Thu Hồng  
Phan Bình  
Phan Thanh Sơn  
Phan Thị Hoàng  
Pháp Tâm  
Phúc Khả  
Phương Trang  
Quách Minh Thọ  
Quách Minh Tuấn  
Quách Ngọc Đông  
Quách Ngọc Giàu  
Quách Ngọc Phượng  
Quách Ngọc Thu  
Quách Thị Kim Hồng  
Quach Thuc Huyen  
Quyển Như  
Rạng Nguyễn  
Sư cô Diệu Ân  
Sư cô Như Phúc  
Sư cô Tâm Tâm  
T. Hạnh Đức  
Tâm Bình An  
Tam Chanh Dao  
Thạch Thị Dong Ha  
Thái Đình Việt  
Thái Doanh Doanh  
Thanh Bạch Phan  
Thanh Phương  
Thanh Thủy

Thanh Trúc  
Thanh Văn Dương  
Thanh Xuân Phan  
Thảo Miên  
Thích nữ Liên Bảo  
Thích nữ Tâm Sơn  
Thích Tâm Căn  
Thích Tâm Hạnh  
Thích Tâm Sỹ  
Thiện Minh  
Thiện Trọng  
Thomas M Gross  
Thu Hà  
Thuy Linh  
Tiến Minh  
Tiết Nga  
Tinh Nguyễn Minh Nhật Tường  
TN Diệu Hảo  
TN Diệu Nhân  
TN Đức Hải  
TN Huệ Phước  
TN Liên Bảo  
TN Nhật Hiền  
TN Nhuận Đức  
TN Thành Tánh  
TN Thiên Quang  
Trần Bích Hạnh  
Trần Giang  
Trần Huỳnh Gia Nghĩa  
Trần Ngọc Bích  
Tran Ngọc Lan

Trần Ngọc Mai  
Trần Ngọc Trân  
Trần Ngọc Tuấn Anh  
Trần Nguyên Khôi  
Trần Thị Ánh Thiêu  
Trần Thị Bích Hồng  
Trần Thị Bích Thủy  
Trần Thị Hồng Hạnh  
Trần Thị Hương  
Trần Thị Ngọc Loan  
Trần Thị Ngọc Mai  
Trần Thị Ngọc Oanh  
Trần Thị Nhưòng  
Trần Thị Nơ  
Trần Thị Thanh Loan  
Trần Thị Thanh Thảo  
Trần Trịnh Xuân Yến  
Trần Văn Tuấn  
Trịnh Hồng Phong  
Trịnh Ngọc Trác  
Trịnh Thu Hien  
Trịnh Trần  
Trung Dũng  
Trương Công Trung  
Trương Gia Bảo  
Trương Gia Hưng  
Trương Kim Liên  
Trương Nhu My  
Trương Thị Bích Liên  
Trương Thị Hồng

Trương Thị Trắng  
Trương Thục Ngân  
Trương Văn Hùng  
Trương Văn Tuấn  
Tu nữ An Như  
Tu nữ An Thanh  
Tu nữ Giác Hải Diệu Giác  
Tu nữ Huệ Minh  
Tu nữ Kiều Tuệ Minh  
Tu nữ Thắng Tâm  
Tuyền Nguyễn  
Tuyết Vân  
Uyen Nguyen  
Việt Đỗ  
Việt Trần  
Viriya Ngô  
Vo Anh Tuan  
Vo Huy Danh  
Võ Thị Kim Thanh  
Võ Thị Thu Hằng  
Võ Trọng Phi  
Vũ Đình Thuyết  
Vũ Kim Ngân  
Vũ Nhật Henry  
Vũ Nhật Lucy  
Vũ Nhật Thắng  
Vũ Thị Châu Giang  
Vương Thanh Vũ  
Xuan Huy  
Các vị ản danh

## ĐỊA CHỈ PHÂN PHỐI

### ❖ TP. Hồ Chí Minh

#### **1 - Tu nữ Phước Thủy**

Chùa Bửu Quang

171/10 - Quốc lộ 1A

P. Bình Chiểu - Q. Thủ Đức

ĐT: 0919763531

#### **2 - Vũ Thị Châu Giang**

511/9 Huỳnh Văn Bánh

P. 14, Q. Phú Nhuận

ĐT: 0909129098

### ❖ Đà Nẵng

#### **Nguyễn Thị Chính Nghĩa**

16 Hoàng Văn Thụ - Q. Hải Châu

ĐT: 0905688670

### ❖ Huế

#### **Võ Trọng Phi**

40 Bà Triệu

ĐT: 0979165701

# THANH TỊNH ĐẠO GIẢNG GIẢI: GIỚI VÀ ĐỊNH

Tác giả: **Venerable Sayādaw U Silānanda**

Dịch giả: **Pháp Triều**



## NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: (024). 37822845 - Fax: (024). 37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

Phó Giám đốc phụ trách

**ThS. NGUYỄN HỮU CỐ**

*Biên tập:*

**VŨ VĂN HIẾU**

*Bìa & Trình bày:* **THIỆN TUỆ**

*Sửa bản in:* **PHÁP TRIỀU**

*Đơn vị liên kết:*

**Ông VÕ TRỌNG PHI**

Địa chỉ: 40 Bà Triệu, thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên - Huế

---

Số lượng in 2.500 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Công ty CP In & Dịch vụ Đà Nẵng, 420 Lê Duẩn, ĐN. Số ĐKXB: 1927-2020/CXBIPH/024-53/TG. Mã ISBN: 978-604-61-7052-5. QĐXB: 206/QĐ-NXBTG ngày 05 tháng 6 năm 2020. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2020.